

M. SCOTT PECK
DRUMUL CĂTRE
TINE ÎNSUȚI



M. SCOTT PECK este psihiatru și autor al mai multor cărți de mare succes în Statele Unite. Și-a făcut studiile la Harvard și și-a luat titlul de doctor în medicină la Case Western Reserve. A avut mai multe funcții administrative în guvernul american, apoi a devenit director medical al Clinicii de psihiatrie de la New Milford Hospital. Practică psihiatria și la cabinetul său particular din New Milford, Connecticut.

Drumul către tine însuși este o carte devenită deja clasică și s-a vândut în peste 6 milioane de exemplare. Este primul volum dintr-o trilogie ce mai cuprinde *Further Along the Road Less Traveled* și *The Road Less Traveled and Beyond*. În ultimul timp, M. Scott Peck și-a dedicat cea mai mare parte a timpului și a resurselor financiare dezvoltării Foundation for Community Encouragement (Fundația pentru încurajarea comunității), o organizație nonprofit la a cărei înființare el și soția sa Lily au contribuit în 1984.

O nouă psihologie a iubirii, a valorilor tradiționale și a creșterii Spirituale

Traducere de LUCIAN POPESCU BUCUREȘTI, 2001

Părinților mei, ELIZABETH și DAVID, a căror disciplină și iubire mi-au deschis ochii pentru a vedea grația.

Introducere la ediția aniversară a 25-a

Miine, un străin va spune cu vorbe meșteșugite exact ceea ce noi am gândit și am simțit tot timpul.

Ralph Waldo Emerson, „Seif Reliance” în scrisorile primite de la cititori, reacția lor cea mai frecventă la *Drumul către tine însuși* a fost aceea de recunoștință pentru curajul meu — nu de a spune ceva nou, ci de a fi scris despre acel gen de lucruri pe care ei le-au gândit și le-au simțit tot timpul, dar s-au temut să vorbească despre ele.

Nu sînt prea lămurit în ceea ce privește chestiunea „curajului”. O anume „inconștiență congenitală” ar putea fi un termen mult mai potrivit. O pacientă de-a mea, în primele zile după apariția cărții, s-a întîmplat să se afle la o petrecere, unde a auzit o conversație între mama mea și o femeie mai în vîrstă. Referindu-se la carte, cealaltă femeie a spus: „Fără îndoială că trebuie să fii foarte mîndră de fiul tău, Scotty.” La care mama a răspuns cumva caustic: „Mîndră? Nu, nu chiar. N-are nimic de-a face cu mine. Este mintea lui, înțelegi? Este un dar.” Cred că mama greșea spunînd că ea n-are nimic de-a face cu aceasta. Dar cred că avea dreptate în ce privește faptul că scrierea *Drumului...* a fost rezultatul unui dar — la mai multe niveluri.

Parte din acest dar provine dintr-o perioadă mai îndepărtată. Lily, soția mea, și cu mine ne împrieteniserăm cu un tî-năr, Tom, care frecventase în adolescență aceeași tabără de vară ca și mine. În timpul acelor veri, mă jucasem cu frații lui mai mari, așa că mama lui mă cunoscuse pe cînd eram copil, într-o noapte, cu cîțiva ani înainte ca *Drumul...* să fi fost publicată, Tom a venit să ia cina cu noi. La acea vreme, locuia cu mama lui și cu o seară înainte îi spusese: „Mamă, mîine seară mă duc să iau cina cu Scott Peck, îți amintești de el?”

„O, da”, a răspuns ea. „Era un băiețaș care aducea mereu în discuție lucruri despre care oamenii n-ar trebui să vorbească.”

Așa că, vedeți, o parte din darul meu provine dintr-o perioadă mai îndepărtată. Și veți putea de asemenea înțelege că eram cumva un „străin” față de cultura dominantă din vremea tinereții mele.

Deoarece eram un autor necunoscut, *Drumul...* a fost publicată fără zarvă. Succesul comercial uluitor a fost un fenomen gradual. N-a apărut pe listele naționale de best-seller-uri decît la cinci ani după publicarea ediției din 1978 — fapt pentru care sînt foarte recunoscător. Dacă ar fi devenit un succes peste noapte, mă îndoiesc că aș fi fost suficient de matur ca să mă pot descurca cu faima venită pe neașteptate. În orice caz, a fost un succes „leneș” și ceea ce în comerț se numește „din gură-n gură”. Încet la început, ideile ei s-au răspîndit din gură-n gură pe mai multe căi. Una dintre ele a fost organizația Alcoolicii Anonimi (AA). Într-adevăr, prima scrisoare pe care am primit-o începea astfel: „Dragă doctore Peck, probabil că sînteți alcoolic!” Celui ce o scrisese îi era dificil să-și imagineze că putusem să scriu o astfel de carte fără să fi fost un vechi membru al AA, înjosit cîndva de alcoolism.

Dacă *Drumul...* ar fi fost publicată cu 20 de ani mai înainte, mă îndoiesc că ar fi avut cel mai mic succes. Organizația Alcoolicii Anonimi nu s-a dezvoltat pînă pe la mijlocul anilor '50 (nu pentru că majoritatea cititorilor erau alcoolici). Chiar mai important, același lucru era adevărat și în ce privește practica psihoterapiei. Ca rezultat, în 1978, cînd a fost publicată *Drumul...*, exista un mare număr de bărbați și femei, sofisticați din punct de vedere psihologic și spiritual, care începuseră să se gîndească profund la „tot felul de lucruri despre care oamenii n-ar trebui să vorbească” și care aproape așteptau ca cineva să spună aceste lucruri cu voce tare.

Așa a crescut popularitatea *Drumului...*, ca un bulgăre de zăpadă. Spre sfîrșitul turneului meu de conferințe, i-am spus publicului: „Nu sînteți reprezentativi pentru o secțiune medie a Americii. Totuși, există lucruri surprinzătoare pe care le aveți în comun. Unul este numărul remarcabil al acelor dintre voi care au urmat vreodată în viața lor — sau încă mai urmează — o psihoterapie semnificativă, fie în cadrul Programului «12 pași», fie cu

terapeuți tradiționali, cu pregătire academică. Mă îndoiesc că veți avea senzația că vă violez intimitatea când vă voi cere tuturor care ați avut parte sau urmați acum o astfel de terapie să ridicați mâinile."

95% din public a ridicat mâinile. „Acum priviți împrejur”, le-am spus.

„Acest lucru are implicații majore”, vam continuat. „Una dintre ele este aceea că sînteți un grup de oameni care a început să depășească cultura tradițională.” Prin depășirea culturii tradiționale înțeleg, printre altele, faptul că ei sînt oameni care au început să se gîndească „la acele lucru despre care oamenii nu ar trebui să vorbească”. Iar ei vor fi de acord cu mine cînd detaliez ceea ce înțeleg prin „depășirea culturii tradiționale” și extraordinara semnificație a acestui fenomen.

Cîtiva m-au numit „profet”. Pot accepta un astfel de titlu aparent grandios doar pentru că mulți au arătat că un profet nu este cel ce vede viitorul, ci acela care poate citi semnele vremurilor. *Drumul...* a fost un succes în primul rînd pentru că a fost o carte a timpului ei și publicul a făcut din ea un succes.

Acum 25 de ani, cînd a apărut *Drumul...*, fantezia mea naivă a fost aceea că va avea cronici în ziare pe tot cuprinsul țării, în realitate, mulțumită grației, am primit o singură cronică... dar ce cronică! în bună măsură, pentru succesul acestei cărți îi sînt dator ziaristei Phyllis Theroux. Phyllie, o autoare foarte bună în domeniul ei, era cronicar de cărți la acea vreme și s-a „întîmplat” să descopere un exemplar promoțional într-un teanc de cărți din biroul editorului de la *Washington Post*. După ce a trecut cu privirea peste cuprinsul cărții, a luat-o cu ea, reîntorcîndu-se peste două zile, pentru a „cere” să-i fie permis să-i facă o recenzie. Deși șovăitor, editorul a fost de acord, după ce Phyllie i-a declarat, după cum a spus ea: „vreau să alcătuiesc în mod deliberat o recenzie care să facă din carte un best-seller” — și așa a și făcut. La o săptămîină după recenzia ei, *Drumul...* s-a aflat pe lista de best-seller-uri din Washington D.C., cu ani înainte ca ea să ajungă pe vreo listă națională. A fost însă suficient pentru ca volumul să se lanseze.

Ii sînt recunoscător lui Phyllis și din alt motiv. Atunci cînd popularitatea cărții a crescut, ea a vrut să se asigure că-mi voi păstra picioarele pe pămînt și nasul la un unghi potrivit și mi-a spus: „Nu e cartea ta, să știi.”

Am înțeles imediat ce a vrut să spună. În nici un fel, nici unul dintre noi doi nu a vrut să spună că *Drumul...* a fost cu-vîntul lui Dumnezeu sau un material „transmis”. Eu am scris-o și există mai multe locuri în carte unde aș vrea să fi găsit cuvinte sau propoziții mai potrivite. Nu este perfectă și eu sînt singurul responsabil pentru punctele ei slabe. Totuși, poate pentru că aveam nevoie, în ciuda punctelor ei slabe, nu am nici o îndoială că atunci cînd am scris cartea în solitudinea micului meu birou înghesuit, am primit ajutor. Nu pot să explic acest ajutor, dar experiența lui este unică. Un astfel de ajutor reprezintă ultimul subiectul al cărții însăși.

Introducere

Ideile din această carte provin, în cea mai mare parte, din munca mea de zi cu zi de clinician, cu pacienți care se zbat să evite sau să cîștige niveluri din ce în ce mai înalte de maturitate. Prin urmare, cartea conține fragmente din multe cazuri reale. Confidențialitatea este esențială în practica psihiatrică, așa că, în toate descrierile de cazuri, numele și alte particularități au fost schimbate pentru a păstra anonimatul pacienților mei, fără însă a distorsiona realitatea esențială a experiențelor parcurse împreună.

S-ar putea să existe totuși unele distorsiuni în prezentarea cazurilor, datorate nevoii de concizie. Rareori psihoterapia este un proces de scurtă durată, dar pentru că am fost nevoit să mă concentrez asupra trăsăturilor esențiale ale cazului, cititorul ar putea rămîne cu impresia că procesul este asemeni unei piese dramatice și că este limpede. Dramatismul există într-adevăr, iar limpezimea poate fi dobîndită în cele din urmă. Trebuie însă ținut minte că, în folosul accesibilității, povestirea lungilor perioade de confuzie și frustrare,

inerente aproape oricărei terapii, au fost omise din descrierile de caz.

Aș dori de asemenea să-mi cer scuze pentru că mă voi referi la Dumnezeu în imaginea Lui tradițională masculină, dar am făcut acest lucru în folosul simplității expunerii și nu dintr-o concepție rigidă cu privire la gen.

Ca psihiatru, simt că este important să menționez, încă de la început, două presupozii care stau la baza acestei cărți. Prima este aceea că nu fac nici o distincție între minte și spirit și, prin urmare, nici o distincție între procesul creșterii spirituale și cel al dezvoltării mintale. Ele sînt unul și același lucru.

Cealaltă presupozie este că acest proces reprezintă o sarcină complexă, abruptă și care durează toată viața. Psihoterapia, dacă prin ea înțelegem oferirea unui sprijin substanțial în procesul de creștere mintală și spirituală, nu este o procedură rapidă sau simplă. Eu nu aparțin nici unei școli de psihiatrie anume; nu sînt un simplu adept al lui Freud, Jung sau Adler, al behaviorismului sau al teoriei gestaltiste. Nu cred că există răspunsuri unice și ușoare. Cred că formele concise de psihoterapie pot fi de ajutor și nu trebuie defăimate, dar ajutorul pe care îl dau ele este inevitabil superficial.

Călătoria creșterii spirituale este lungă. Aș vrea să le mulțumesc acelor pacienți ai mei care mi-au oferit privilegiul să-i însoțesc bună parte din drumul lor, care a fost și al meu; multe din cele prezentate aici reprezintă ceea ce am învățat împreună. Aș vrea de asemenea să mulțumesc multora dintre profesorii și colegii mei. În primul rînd, printre ei se află soția mea Lily. Mi-a dăruit atît de mult, încît abia se poate deosebi înțelepciunea mea de a ei ca soție, părinte, psihoterapeut și om.

DISCIPLINA

Probleme și dureri

Viața e dificilă.

Acesta este un mare adevăr, unul dintre cele mai mari adevăruri*. Este un mare adevăr, pentru că, odată ce ne dăm seama de el, îl transcendem. Odată ce știm cu adevărat că viața e dificilă — odată ce cu adevărat am înțeles și am acceptat acest fapt — viața nu mai e dificilă. Pentru că odată acceptat, faptul că viața e dificilă nu mai contează.

Multă lume nu vede pe de-a-ntregul adevărul faptului că viața e dificilă. În schimb, oamenii se plîng mai mult sau mai puțin zgomotos sau subtil de enormitatea problemelor lor, a greutăților și dificultăților lor, de parcă viața ar fi în general ușoară sau *ar trebui* să fie ușoară. Ei își exprimă zgomotos sau subtil convingerea că dificultățile lor reprezintă un tip unic de năpastă, care n-ar trebui să existe și că ele au căzut anume pe capul lor, al familiei lor, al tribului, clasei, națiunii, rasei lor sau chiar al speciei și nu pe al altora. Cunosc bine acest fel de a te văita, pentru că și eu i-am plătit tributul.

Viața înseamnă o serie de probleme. Vrem să suspinăm din cauza lor sau vrem să le rezolvăm? Vrem să-i învățăm și pe copiii noștri să le rezolve?

Disciplina reprezintă setul fundamental de instrumente cerut pentru a soluționa problema vieții. Fără disciplină nu putem soluționa nimic. Printr-o disciplină parțială putem rezolva doar unele probleme. Cu o disciplină totală putem soluționa toate problemele.

* Primul dintre „Cele Patru Nobile Adevăruri” pe care le-a predat Buddha este „Viața este suferință.”

Viața este dificilă pentru că procesul de a te confrunța cu probleme și de a le soluționa este unul dureros. Problemele, în funcție de natura lor, deșteaptă în noi frustrare, mîhnire, tristețe, singurătate, vină, regret, mînie, frică, anxietate, chin sau disperare. Acestea sînt sentimente inconfortabile, deseori foarte inconfortabile, deseori la fel de dureroase ca o durere fizică, egalînd uneori cele mai rele dureri fizice. Într-adevăr, acest lucru se întîmplă *din cauza* durerii pe care o simțim atunci cînd evenimentele sau conflictele pe care le trăim se transformă în probleme. Și pentru că viața posedă o serie ne-sfîrșită de probleme, ea este totdeauna dificilă și plină de durere — ca și de bucurie, de altfel.

Totuși, abia în acest întreg proces de confruntare cu problemele și de soluționare a lor viața își găsește sensul. Problemele sînt tăietura ce face distincția între succes și eșec. Ele ne provoacă curajul și înțelepciunea; într-adevăr, problemele sînt cele ce creează curajul și înțelepciunea. Din cauza problemelor pe care le avem, creștem din punct de vedere mintal și spiritual. Cînd dorim să încurajăm dezvoltarea spiritului uman, noi provocăm și încurajăm capacitatea umană de a soluționa probleme, exact așa cum în mod deliberat le dăm copiilor la școală probleme de rezolvat. Prin durerea pe care o suferim rezolvînd și confruntîndu-ne cu probleme — învățăm. Așa cum spunea Benjamin Franklin: „Lucrurile care dor instruiesc.” Din acest motiv, oamenii înțelepți învață să nu se teamă de probleme, ci să le spună bun venit și astfel să spună bun venit durerii aduse de probleme.

Mulți dintre noi nu sînt atît de înțelepți. Temîndu-ne de durerea implicată, aproape toți, într-o măsură mai mare sau mai mică, încercăm să evităm problemele. Le amînam în speranța că vor dispărea. Le ignorăm, le uităm, pretindem că nu există. Luăm chiar medicamente care să ne ajute să le ignorăm, încercînd ca prin amortirea noastră față de dureri să uităm problemele care le cauzează. Mai degrabă încercăm să ocolim problemele decît să le înfruntăm. Încercăm să fugim de ele, în loc să suferim trecînd prin ele.

Această tendință de a evita problemele și suferințele inerente lor reprezintă baza oricărei boli mintale umane. Pentru că mulți dintre noi au această tendință într-un grad mai mare sau mai mic, mulți dintre noi sînt bolnavi mintal într-un grad mai mare sau mai mic, lipsiți, adică, de o sănătate mintală completă. Unii dintre noi sînt în stare să facă ocoluri extraordinare pentru a evita problemele și suferința pe care ele o cauzează și să depășească mult limita a ceea ce este în mod clar bine și rațional, în încercarea de a găsi o cale mai ușoară de ieșire, construind cele mai elaborate fantezii în care să trăiască, uneori excluzînd total realitatea. Sau așa cum spune succint și elegant Cari Jung: „Nevroza este totdeauna un substitut pentru o suferință legitimă.”*

Dar substitutul însuși ajunge în cele din urmă mai dureros decît suferința legitimă pe care el ar fi trebuit să o evite. Nevroza devine ea însăși cea mai mare problemă. Într-adevăr, mulți vor încerca să evite această durere și această problemă, construind nevroza etaj peste etaj. Din fericire, totuși, unii posedă curajul de a-și înfrunta nevrozele și de a începe — de obicei, cu ajutorul psihoterapiei — să învețe cum să experimenteze suferința legitimă. În orice caz, atunci cînd evităm suferința legitimă rezultată din confruntarea cu probleme, evităm în același timp maturizarea pe care acea problemă o solicită de la noi. Din acest motiv, în bolile mintale cronice încetăm să ne dezvoltăm, ajungem să ne blocăm. Iar fără a fi vindecat, spiritul uman începe să se micșoreze.

De aceea trebuie să inculcăm în noi și în copiii noștri mijloacele de a dobîndi sănătatea spirituală și mintală. Prin acest lucru vreau să spun că trebuie să ne învățăm pe noi înșine și pe copiii noștri necesitatea de a suferi și valoarea ce provine din aceasta, necesitatea de a înfrunta în mod direct problemele și de a experimenta suferința implicată aici. Am afirmat că disciplina reprezintă setul fundamental de instrumente cerut pentru a soluționa problemele vieții. Va deveni limpede că aceste instrumente sînt tehnici de a suferi, mijloace prin care să trăim durerea cauzată de probleme, astfel încît să le depășim și să le soluționăm cu succes, învățînd și dezvoltîndu-ne în cadrul acestui proces. Cînd ne învățăm pe noi înșine și pe copiii noștri disciplina, învățăm cum să suferim și cum să ne dezvoltăm. Ce sînt aceste instrumente, aceste tehnici de a suferi, aceste mijloace de a experimenta într-un mod constructiv durerea provenită din probleme, pe care eu le numesc disciplină? Ele sînt în număr de patru: amînarea satisfacției, acceptarea responsabilității, devoțiunea față de adevăr și echilibrul. Așa cum va deveni clar, acestea nu sînt instrumente complexe, a căror aplicare cere un antrenament extensiv. Din contră, ele sînt instrumente simple și aproape toți copiii devin experți în folosirea lor pînă la vîrsta de 10 ani. Totuși, regi și președinți uită deseori să le folosească, iar acest lucru le aduce prăbușirea. Problema nu rezidă în complexitatea acestor instrumente, ci în voința de a le folosi. Ele sînt instrumente prin care ne confruntăm cu

durerea în loc de a o evita, iar dacă cineva caută să evite suferința legitimă, atunci va evita folosirea acestor instrumente. Prin urmare, după ce vom analiza fiecare dintre aceste instrumente, va trebui să examinăm, în următoarea secțiune, voința de a le utiliza, care este iubirea.

Amînarea satisfacției

Nu demult, o femeie de treizeci de ani, analist financiar, mi se plîngea de mai multe luni de tendința ei de a amîna lucrurile la slujbă. Am analizat împreună sentimentele pe care le avea față de patroni și felul cum acestea se leagă de sentimentul față de autoritate în general și, în particular, față de părinții ei. Am examinat atitudinile ei în ce privește munca și succesul și cum se raportează ele la căsnicia ei, la identitatea ei sexuală, la dorința ei de a-și concura soțul și la sentimentele ei de teamă în ceea ce privește această competiție. Totuși, în ciuda tuturor acestor măsuri și a migălosului demers psihanalitic, ea a continuat să amîne lucrurile la fel ca întotdeauna, în cele din urmă, într-o zi, am îndrăznit să privim evidența în față. „Îți plac prăjiturile?”, am întrebat-o. Ea mi-a răspuns că da. „Care parte a prăjiturii îți place mai mult?”, am continuat, „blatul sau glazura?” „Oh, glazura” a răspuns ea entuziast. „Și cum mănînci o prăjitură?” am chestionat-o, simțindu-mă cel mai stupid psihiatru care a existat vreodată. „Mănînc glazura mai întîi, bineînțeles”, mi-a răspuns. De la felul cum obișnuia să mănînce prăjiturile am trecut la examinarea felului în care obișnuia să muncească și, așa cum era de așteptat, am descoperit că în fiecare zi își dedica prima oră de la serviciu părții celei mai aducătoare de satisfacții a muncii ei, iar în cele șase ore rămase se învîrtea în jurul restului de sarcini neplăcute. I-am sugerat că, dacă se va forța să îndeplinească partea neplăcută a muncii în prima oră, va fi liberă apoi să se bucure de celelalte șase. I-am spus că mie mi se pare că o oră neplăcută urmată de șase ore plăcute era o situație preferabilă aceleia în care o oră plăcută este urmată de șase neplăcute. Ea a fost de acord și, fiind o persoană cu o voință puternică, nu și-a mai amînat treburile.

A amîna satisfacția este un proces de programare a durerii și a plăcerii în viață, astfel încît plăcerea să sporească prin înlăturarea și trăirea mai întîi a durerii și astfel prin depășirea ei. Este singura cale decentă de a trăi.

Acest instrument sau proces de programare este învățat de majoritatea copiilor destul de devreme în viață, uneori încă de la vîrsta de cinci ani. De exemplu, cînd un copil de cinci ani joacă un joc cu un prieten, îi va sugera prietenului lui să facă prima mutare, pentru ca el să se poată bucura de pro-pria-i mutare mai tîrziu. La vîrsta de șase ani, copilul ar putea începe să mănînce întîi blatul prăjiturii și apoi glazura. Pe toată durata școlii elementare această capacitate timpurie de a amîna satisfacția este exersată zilnic, în special prin rezolvarea temelor pentru acasă. Pe la vîrsta de 12 ani, unii copii sînt capabili să se așeze la masa de lucru fără vreun îndemn părintesc și să-și termine temele pentru acasă înainte de a se uita la televizor. Spre vîrsta de 15,16 ani ne așteptăm ca un adolescent să aibă un astfel de comportament și să-l considere normal.

Pentru profesori este totuși clar că un număr substanțial de adolescenți sînt departe de a atinge această normă. În timp ce mulți au o capacitate bine dezvoltată de a amîna satisfacția, unii adolescenți de 15 sau 16 ani par a nu fi dezvoltat deloc o astfel de capacitate; într-adevăr, ea pare că lipsește cu totul la unii. Aceștia sînt elevii cu probleme.

În ciuda inteligenței lor medii sau peste medie, notele lor sînt mici pentru că pur și simplu nu muncesc. Ei sar peste un curs sau altul sau peste toată școala din cauza unui capriciu de moment. Sînt impulsivi, iar impulsivitatea se răspîndește în viața lor socială. Se iau frecvent la bătaie, încep să aibă de-a face cu drogurile și să aibă necazuri cu poliția. Motoul lor este: „Distrează-te acum și plătește mai tîrziu.” Așa intră în scenă psihologii și psihoterapeuții. Dar de cele mai multe ori e prea tîrziu. Acești adolescenți sînt iritați de orice încercare de a interveni în stilul lor de viață impulsiv și chiar atunci cînd iritarea poate fi depășită prin căldura sufletească, prietenia și atitudinea de a nu-i judeca pe care le arată psihoterapeutul, impulsivitatea lor este deseori atît de gravă, încît îi face să nu poată

participa în vreun fel semnificativ la procesul de psihoterapie.

Ei lipsesc de la ședințe. Evită orice chestiune importantă și dureroasă. Astfel că, de obicei, încercarea de a interveni eșuează, iar acești copii ajung să părăsească școala doar pentru a urma tiparul eșecului, care îi conduce frecvent spre mariaje dezastruoase, accidente, spitale psihiatrice sau închisori.

De ce se întâmplă toate acestea? De ce majoritatea dezvoltă o capacitate de a amîna satisfacția, în timp ce o minoritate substanțială eșuează, deseori ireversibil, în a-și dezvolta această capacitate? Răspunsul nu este, din punct de vedere științific, cunoscut în întregime. Rolul factorilor genetici nu este clar. Variabilele nu pot fi suficient controlate pentru a aduce dovezi științifice. Dar multe semne indică în mod clar că părinții sînt un factor determinant.

PĂCATELE TATĂLUI

Păcatele tatălui

Aceste lucruri nu se întâmplă pentru că în casele copiilor care nu au dobîndit o autodisciplină lipsește disciplina impusă de părinți. Deseori, acești copii sînt pedepsiți frecvent și sever de-a lungul întregii lor copilării — palmuiți, loviți, izbiți cu pumnul, bătuți și biciuiți de către părinții lor chiar și pentru infracțiuni minore. Dar disciplina aceasta este fără sens. Pentru că este o disciplină nedisciplinată.

Un motiv pentru care ea nu are sens este acela că părinții înșiși nu sînt disciplinați și servesc astfel ca model de indisciplină pentru copiii lor. Ei sînt părinți de tipul: „fă cum spun eu, nu cum fac eu”. De multe ori, ei apar beți în fața copiilor lor. Se ceartă violent în fața copiilor, fără înfrînare, demnitate sau raționalitate. Pot fi neîngrijiți. Fac promisiuni pe care nu și le țin. Propriile lor vieți sînt frecvent și în mod evident tulburate și în neorînduială, iar încercările de a ordona viețile copiilor lor le par acestora din urmă fără prea mult sens. Dacă tatăl o bate pe mamă în mod regulat, ce sens mai are pentru un băiat faptul că mama sa îl bate, pentru că el, la rîndul lui, și-a bătut sora? Are vreun sens pentru el cînd i se spune că trebuie să învețe să-și controleze pornirile? Pentru că atunci cînd sîntem foarte tineri nu avem avantajul de a face comparații, părinții apar ca figuri zeiești în ochii noștri de copii. Cînd părinții fac lucrurile într-un anumit fel, pentru copii acesta este felul în care ele trebuie făcute.

Atunci cînd copilul își vede zilnic părinții comportîndu-se disciplinat, sobru, cu demnitate și avînd capacitatea de a-și ordona propriile lor vieți, el va ajunge să simtă pînă în străfundurile ființei sale că acesta este felul adevărat de a trăi. În cazul în care copilul își vede în fiecare zi părinții trăind fără sobrietate sau fără disciplină autoimpusă, el va simți pînă în străfundurile ființei lui că acesta este adevăratul mod de a trăi.

Totuși, un lucru chiar mai important decît modelul părinților este dragostea. Chiar și în cele mai haotice și dezordonate familii iubirea sinceră este prezentă uneori și din astfel de familii pot ieși copii cu o disciplină autoimpusă. Și nu de puține ori există părinți cu profesii respectabile — doctori, avocați, femei din lumea bună și filantropi — care-și duc viața într-o ordine și bună cuviință strictă, dar cărora le lipsește dragostea și care își trimit copiii într-o lume care este tot atît de indisciplinată, distructivă și dezorganizată ca pentru orice copil provenit dintr-o familie împovărată și haotică.

Iubirea este, în ultimă instanță, totul. Misterul iubirii va fi examinat în mai multe părți din această lucrare. Totuși, de dragul coerenței, ar putea fi de folos în acest punct să fac o scurtă, dar și limitată mențiune asupra ei și asupra legăturilor pe care le are cu disciplina.

Cînd iubim ceva, acel ceva este valoros pentru noi. Iar cînd ceva este valoros pentru noi, petrecem mult timp împreună, timp în care ne bucurăm și în care avem grijă de acel ceva. Observați un adolescent îndrăgostit de mașina lui și luați aminte la timpul pe care-l petrece admirînd-o, lustruind-o, reparînd-o, reglînd-o. Sau fiți atenți cum se comportă o persoană în vîrstă cu iubita sa grădină de trandafiri și la timpul pe care îl petrece îngrijind-o și studiind-o. Așa e și atunci cînd ne iubim copiii; petrecem mult timp admirîndu-i și avînd gri-

jă de ei. Le dăm din timpul nostru.

Disciplina bună cere timp. Când nu avem timp de dat copiilor noștri sau nu avem timp pe care să fim dispuși să-1 dăm, nu putem nici măcar să-i observăm îndeajuns de atent pentru a vedea cum își exprimă, în mod subtil, nevoia de disciplina pe care le-am putea-o acorda. Dacă nevoia lor de disciplină este atât de vizibilă încât să ajungă la știrea noastră, se prea poate să ignorăm în continuare această nevoie fundamentală a lor, pentru că e mai ușor să-i lăsăm să-și vadă singuri de drum — „Nu mai am energie să mă ocup de ei astăzi.” Sau, în cele din urmă, dacă sîntem îndemnați la acțiune de obrăznicile lor și de iritarea noastră, deseori vom impune disciplina cu brutalitate, cu mînie în loc de chibzuință, fără a examina problemele sau fără a avea măcar răgazul de a ne gândi ce formă de disciplină este mai potrivită în acea situație.

Părinții care-și dedică timpul copiilor chiar când acest lucru nu este cerut de obrăznicile lor își vor da seama că ei au o subtilă nevoie de disciplină, la care vor răspunde cu îndemnuri, muștrări blînde, organizîndu-le timpul sau lăudîndu-i, toate acestea administrate cu atenție și grijă. Vor observa cum își mănîncă prăjitura, felul cum învață, când spun minciuni subtile, când fug de problemele pe care le au în loc de a da piept cu ele. Își vor face timp să realizeze aceste mici corecții și ajustări, ascultînd ce spune copilul, răspunzîndu-i la întrebări, adăugînd ceva aici, tăind ceva acolo, citindu-i cîte ceva, povestindu-i, îmbrățișîndu-1 și sărutîndu-1, admonestîndu-1 puțin sau lovindu-1 ușor cu palma pe spate.

Calitatea disciplinei oferite de părinții ce-și iubesc copilul este superioară celei oferite de părinții ne iubitori. Dar acesta este doar începutul. Făcîndu-și timp să observe și să se gîndească la nevoile copilului, părinții iubitori deseori se chinuie cumplit când trebuie să ia o decizie și vor suferi, în adevăratul sens al cuvîntului, odată cu copilul lor. Copiii nu sînt orbi la acest fapt. Ei își vor da seama când părinții sînt dispuși să sufere împreună cu ei și, deși s-ar putea să nu răspundă imediat cu recunoștință, vor învăța să sufere. „Dacă părintele meu este dispus să sufere odată cu mine”, își vor spune ei, poate „atunci suferința nu e atât de rea, iar eu ar trebui să fiu dispus la rîndu-mi să sufăr.” Acesta este începutul autodisciplinei.

Timpul și calitatea timpului pe care părinții îl dedică copiilor le indică celor mici gradul în care sînt valoroși pentru părinții lor. Unii părinți care în mod fundamental nu-și iubesc copiii, în încercarea de a-și acoperi această lipsă de grijă, își declară frecvent iubirea față de copiii lor, spunîndu-le în mod repetat și mecanic cît sînt ei de importanți, fără însă a le dedica timp suficient și de calitate. Copiii nu sînt niciodată complet dezamăgiți de aceste vorbe nesincere. În mod conștient, s-ar putea ca ei să se agate de ele, vrînd să creadă că sînt iubiți, dar inconștient știu că vorbele părinților nu se potrivesc cu faptele lor.

Pe de altă parte, copiii care sînt cu adevărat iubiți, deși în momentele de iritare ar putea simți în mod conștient sau ar putea declara că sînt neglijăți, în mod inconștient știu că sînt importanți. Această cunoaștere este mai valoroasă decît aurul. Pentru că atunci când copiii știu că sînt apreciați, când se simt cu adevărat apreciați în adîncul lor, atunci se simt importanți.

Sentimentul de a fi apreciat — „sînt o persoană apreciată” — este esențial pentru sănătatea mintală și este o piatră de temelie pentru autodisciplină. Este un produs direct al iubirii părintești. O astfel de convingere trebuie să fie cîștigată în copilărie. Este extrem de dificil să o dobîndești atunci când ești adult. Reciproc, când copiii au învățat prin iubirea părinților lor să se simtă apreciați, este aproape imposibil ca vicisitudinile perioadei adulte să le distrugă spiritul.

Sentimentul de a fi apreciat este o piatră de temelie pentru autodisciplină, pentru că atunci când cineva se consideră pe sine însuși valoros, acel cineva va avea grijă de sine însuși în toate felurile pe care le consideră necesare. Autodisciplină înseamnă grijă de sine. De exemplu — pentru că discutăm despre procesul amînării satisfacției, al programării și ordonării timpului — să examinăm chestiunea timpului.

Dacă ne simțim pe noi înșine valoroși, atunci simțim că și timpul nostru este valoros;

și dacă simțim că timpul nostru este valoros, atunci vrem să-1 folosim cum se cuvine.

Femeia analist financiar care își amîna treburile nu pune mare preț pe timpul ei. Dacă ar fi pus, nu și-ar fi permis să-și risipească cea mai mare parte din zi într-un mod atît de nefericit și neproductiv. Faptul că în copilărie fusese „închiriată” în timpul vacanțelor unor părinți adoptivi plătiți; deși părinții ei puteau avea grijă de ea cum se cuvine, dar nu voiau, nu a rămas fără consecințe. Ei nu o apreciau. Nu voiau să aibă grijă de ea. Așa că a crescut simțind că nu este apreciată, că nu merită atîta atenție din partea părinților încît ei să aibă grijă de ea; prin urmare, nu a mai avut grijă de ea însăși. Nu a simțit că merită să se autodisciplineze. În ciuda faptului că era o femeie inteligentă și competentă, îi lipsea cea mai elementară instruire în autodisciplină, pentru că îi lipsea o evaluare realistă a propriei valori și a valorii timpului ei. Atunci cînd a putut să-și dea seama că timpul ei este valoros, a urmat în mod natural faptul că a vrut să-1 organizeze, să-1 protejeze și să-1 folosească la maxim.

Ca rezultat al trăirii unei iubiri și griji părintești consistente de-a lungul copilăriei, astfel de copii norocoși vor intra în perioada adultă nu doar cu un simț intern profund al propriei valori, dar de asemenea cu un profund sentiment intern de siguranță. Toți copiii sînt îngroziți de abandon și pe bună dreptate. Frica de abandon începe în jurul vîrstei de șase luni, imediat ce copilul este capabil să se perceapă pe sine ca fiind un individ separat de părinții săi. Odată cu această percepție de sine ca individ, își dă seama că este complet neajutorat, total dependent și în întregime la mila părinților, în ce privește toate formele de întreținere și mijloacele de supraviețuire. Pentru copil, abandonarea de către părinți echivalează cu moartea. Mulți părinți, chiar dacă sînt relativ ignoranți sau duri, sînt în mod instinctiv sensibili la frica de a fi abandonați a copiilor lor și prin urmare le vor oferi în fiecare zi de sute și mii de ori asigurarea de care au nevoie: „Să știi că mama și tata n-or să te părăsească”; „Bineînțeles că mama și tata vor veni după tine”; „Mama și tata nu au să uite de tine.” Dacă aceste cuvinte se potrivesc cu faptele, lună după lună, an după an, pînă în vremea adolescenței, copilul își va pierde frica de a fi abandonat și va dobîndi un sentiment profund că lumea este un loc sigur și că există întotdeauna protecție cînd are nevoie de ea. Un astfel de copil, care simte că lumea e un loc sigur, are posibilitatea de a amîna o satisfacție sau alta, este sigur că ocazia satisfacției, cum ar fi căminul și părinții, este totdeauna acolo, valabilă cînd are nevoie de ea.

Dar mulți oameni nu sînt atît de norocoși. Un număr substanțial de copii sînt în realitate abandonați de părinții lor în timpul copilăriei prin moarte, prin dezertare, neglijență totală sau, ca în cazul femeii analist financiar, printr-o simplă absență a grijii față de ea. Alții, deși nu sînt abandonați în fapt, nu reușesc să primească de la părinți asigurarea că nu vor fi abandonați. Există părinți care, de exemplu, în dorința lor de a întări disciplina cît se poate de repede și de ușor, vor folosi pentru a-și atinge acest scop amenințarea cu abandonul într-un mod deschis sau subtil. Mesajul pe care ei li-1 dau copiilor este: „Dacă nu faci exact ceea ce îți spun, nu am să te mai iubesc și poți să-ți închipui ce înseamnă asta.” Înseamnă, bineînțeles, abandon și moarte. Acești părinți își sacrifică iubirea în nevoia lor de a-și controla și domina copiii, iar răsplata este că acei copii vor fi excesiv de înspăimîntați de viitor. Deci acești copii abandonați fie psihologic, fie în realitate intră în perioada adultă lipsiți de sentimentul că lumea este un loc sigur și protector. Dimpotrivă, ei percep lumea ca fiind periculoasă și înspăimîntătoare și nu vor fi dispuși să abandoneze vreo satisfacție sau sentiment de securitate prezent pentru promisiunea unei satisfacții și a unui sentiment de securitate mai mari în viitor, deoarece viitorul le pare cu adevărat îndoielnic.

În rezumat, pentru a dezvolta la copii capacitatea de a amîna satisfacția, este necesar ca ei să aibă modele de autodisciplină, sentimentul propriei valori și, într-o anumită măsură, încredere în siguranța propriei existențe. Aceste „stăpî-niri” sînt ideal dobîndite prin autodisciplină și printr-o grijă sinceră și consistentă din partea părinților; ele sînt cele mai prețioase daruri cu care tații și mamele îi pot binecuvînta.

Cînd aceste daruri nu le sînt oferite de către părinți, este posibil ca ele să fie dobîndite

din alte surse, dar în acest caz procesul dobândirii lor constă invariabil într-o luptă dîrză, deseori durînd toată viața și deseori fără succes.

Rezolvarea problemelor și timpul

După ce am atins cîteva dintre căile prin care iubirea părintească sau lipsa ei pot influența în general dezvoltarea au-todisciplinei și, în particular, capacitatea de a amîna satisfacția, să examinăm acum cîteva dintre căile mai subtile și totuși mult mai devastatoare prin care dificultățile de a amîna satisfacția afectează viețile celor mai mulți adulți. Pentru că deși majoritatea dintre noi, din fericire, dezvoltăm suficient o capacitate de a amîna satisfacția pentru a termina un liceu sau o facultate și a ne lansa în perioada adultă fără a face vreo escală prin închisoare, dezvoltarea noastră tinde totuși să fie imperfectă și incompletă, cu rezultatul că și capacitatea noastră de a rezolva problemele vieții va fi tot imperfectă și incompletă.

La vîrsta de 37 de ani, am învățat cum să fac reparații. Înainte, aproape toate încercările mele de a face reparații minore la instalațiile sanitare, de a drege jucăriile sau de a asambla piesele de mobilă după instrucțiunile hieroglifice cu care erau însoțite au sfîrșit în confuzie, eșec și frustrare. În ciuda faptului că reușisem să fac o școală medicală și să-mi întrețin familia ca funcționar și psihiatru cu mai mult sau mai puțin succes, mă consideram totuși un mecanic prost. Eram convins că am o deficiență cumva înăscută sau că de la natură îmi lipseau anumite calități tainice, responsabile pentru iscusința de mecanic. Apoi, într-o zi, la sfîrșitul celui de-al 37-lea an al meu, ieșind la plimbare într-o duminică de primăvară, am dat peste un vecin care tocmai își repara mașina de tuns iarbă. După ce l-am salutat, am remarcat: „O, Doamne, chiar te admir! N-am fost niciodată în stare să repar astfel de lucruri sau să fac ceva în genul ăsta.” Vecinul meu, fără nici un moment de ezitare, mi-a replicat: „Asta pentru că nu-ți faci timp.” Mi-am reluat plimbarea cumva descumpănit de răspunsul lui definitiv, spontan și simplu ca al unui înțelept. „Doar nu cred că el are dreptate, nu-i așa?”, m-am întrebat. Cumva, mi-a rămas în minte ce mi-a spus și data următoare cînd s-a ivit ocazia de a face o mică reparație am reușit să-mi reamintesc faptul că trebuia să-mi fac timp. Se blocase frîna de mîna a automobilului unei paciente, iar ea știa că, pentru a o elibera, trebuia intervenit sub tabloul de bord, dar nu știa ce anume trebuie făcut. M-am lăsat în jos pe podeaua de sub locul din față al mașinii. Apoi mi-am făcut timp să-mi găsesc o poziție confortabilă. Odată ce m-am simțit confortabil, mi-am făcut timp să analizez situația. Am analizat-o cîteva minute. La început, tot ce am văzut a fost o încurcătură confuză de sîrme, cabluri și stinghii din care nu înțelegeam nimic. Dar încet, încet, fără grabă, am reușit să-mi concentrez privirea asupra mecanismului frînei și să-i dibuiesc configurația. Și așa a devenit clar pentru mine că exista un resort care împiedica eliberarea frînei. Am studiat pe-ndelete resortul pînă cînd mi-a devenit clar că, dacă îl apăsam de sus cu vîrful degetului, el s-ar fi mișcat cu ușurință și-ar fi eliberat frîna. Așa am și făcut. O singură mișcare, o ușoară atingere cu vîrful degetului și problema s-a rezolvat. Eram un maestru mecanic!

De fapt, nu am știința sau timpul de a dobîndi această știință de a repara diferite defecțiuni mecanice, datorită faptului că am ales să-mi concentrez timpul asupra unor chestiuni fără legătură cu mecanica. Așa că, de obicei, încă mai dau fuga la cel mai apropiat atelier de reparații. Dar acum știu că este vorba de o alegere. Am făcut această alegere și nu sînt nici blestemat, nici nu am un defect genetic, nici nu sînt incapabil sau neputincios. Și știu că eu și oricare alt individ normal putem rezolva orice problemă dacă sîntem dispuși să ne facem timp pentru ea. Această idee este importantă, pentru că mulți oameni pur și simplu nu își fac timp pentru a rezolva multe dintre problemele lor spirituale, sociale sau intelectuale, așa cum nici eu nu mi-am făcut timp să rezolv probleme mecanice. Înainte de iluminarea mea în ce privește mecanica, mi-aș fi băgat stînjenit capul sub tabloul de bord al mașinii pacientei, aș fi smuls imediat cîteva fire, fără nici cea mai vagă idee despre rolul lor și apoi,

după ce n-aș fi rezolvat nimic, m-aș fi spălat pe mâini și aș fi declarat că „sînt depășit”. Chiar aceasta este calea prin care multă lume abordează alte dileme ale vieții cotidiene.

Femeia analist financiar menționată mai devreme era o mamă iubitoare și devotată celor doi copii ai ei, dar destul de neajutorată. Era vigilentă și îndeajuns de preocupată pentru a percepe situația în care copiii aveau unele probleme emoționale sau cînd ceva nu funcționa în creșterea lor. Dar atunci apuca inevitabil una din următoarele două căi de acțiune: fie făcea prima schimbare care îi venea în minte pe moment — făcîndu-i să mănînce mai mult la micul dejun sau trimițîndu-i mai devreme la culcare, indiferent dacă o asemenea schimbare avea de-a face sau nu cu problema, fie venea la următoarea ședință de terapie cu mine (cu reparatorul) disperată: „Mă depășește. Ce să fac?” Această femeie avea o gîndire pătrunzătoare și analitică și, atunci cînd nu amîna treburile, era capabilă să soluționeze probleme complexe la serviciu. Totuși, atunci cînd era confruntată cu o problemă personală, se comporta ca și cum ar fi fost total lipsită de inteligență. Problemele apăreau pe rînd. Odată ce devenea conștientă de o problemă personală, se simțea atît de descumpănită, încît avea nevoie de o soluție imediată, nefiind dispusă să-și tolereze disconfortul atît cît să poată să analizeze problema. Soluția la problemă reprezenta pentru ea o satisfacție, dar nu era capabilă să amîne această satisfacție mai mult de un minut sau două, ceea ce avea ca rezultat faptul că soluțiile erau de obicei nepotrivite, iar familia ei într-o vînzo-leală continuă. Din fericire, datorită perseverenței în terapie, încetul cu încetul a fost capabilă să învețe cum să se disciplineze și să-și găsească timpul necesar pentru a analiza problemele de familie, ca și pentru a dezvolta soluții eficiente și bine chibzuite.

Nu vorbim aici despre defecte esoterice în rezolvarea de probleme, asociate doar cu oamenii care manifestă în mod clar tulburări de natură psihiatrică. Femeia analist financiar este ca oricare dintre noi. Cine dintre noi poate spune că a reușit să-și dedice suficient timp pentru a analiza problemele copiilor sau tensiunile din interiorul familiei? Cine dintre noi este atît de disciplinat încît să nu fi spus niciodată resemnat în fața unei astfel de probleme: „Mă depășește”?

Da fapt, în abordarea rezolvării problemelor există un defect mai primitiv și mai distructiv decît încercarea nerăbdătoare și nepotrivită de a găsi soluții într-o clipă, un defect chiar mai ubicuu și mai universal. Este speranța că problemele se vor rezolva de la sine. Un agent de vînzări de 30 de ani, necăsătorit, care mergea la o terapie de grup într-un orașel, a început să se întîlnească cu fosta soție a unui alt membru al grupului, de care ea divorțase de curînd și care era bancher. Agentul de vînzări știa că bancherul este un om permanent furios și plin de resentimente din cauză că îl părăsise soția. Știa că nu era onest nici față de grup, nici față de bancher să nu își mărturisească relația cu soția bancherului. Știa de asemenea că e aproape inevitabil ca mai devreme sau mai tîrziu bancherul să afle despre relația lui stabilă. Știa că singura soluție a problemei era să mărturisească grupului relația sa și să suporte mînia bancherului cu sprijinul grupului. Dar nu a făcut nimic. După trei luni, cînd bancherul a aflat de legătură, după cum era de așteptat, s-a înfuriat și s-a folosit de acest incident pentru a părăsi grupul de terapie. Cînd a fost confruntat de către grup cu comportamentul său distructiv, agentul de vînzări a spus: „Știam că dacă aș fi vorbit despre acest lucru, s-ar fi iscat ceartă și bănuiesc că am simțit că dacă nu fac nimic, poate că aș fi putut ieși basma curată fără ceartă. M-am gîndit că dacă voi aștepta mai multă vreme, problema va dispărea.”

Problemele nu dispar. Ele trebuie rezolvate sau altfel vor rămîne pentru totdeauna o barieră în calea creșterii și dezvoltării spiritului.

Grupul i-a arătat în termeni clari agentului de vînzări că tendința de a evita rezolvarea problemei prin ignorarea ei, înisperanța că va ieși basma curată, era de fapt marea lui problemă. Patru luni mai tîrziu, agentul de vînzări și-a împlinit o fantezie, părăsindu-și brusc slujba din domeniul vînzărilor și începînd o afacere proprie cu reparații de mobilă, care nu-i mai cerea să călătorească. Grupul a deplîns faptul că a riscat totul pe o carte și l-a chestionat în privința înțelepciunii de a face această mutare în pragul iernii, dar agentul de vînzări i-a

asigurat că se va descurca îndeajuns de bine ca să depășească această fază a afacerii. Subiectul a fost abandonat. Apoi, la începutul lui februarie, el a anunțat că va trebui să părăsească grupul, pentru că nu mai poate plăti consultațiile. Era falit și trebuia să înceapă să-și caute o altă slujbă. În cinci luni, reparase doar opt piese de mobilier. Când a fost întrebat de ce nu începuse să-și caute mai devreme o slujbă, el a răspuns: „Știam de acum șase săptămîni că banii mei se duc rapid, dar nu puteam crede că o să ajung pînă aici. Chestiunea nu părea atît de urgentă, dar, băieți, acum e chiar urgentă.” Bineînțeles că își ignorase problema. Încet, a început să se lumineze că pînă nu își rezolva problema cu ignorarea problemelor nu va putea trece de primul pas — cu toată terapia din lume.

Această înclinație de a ignora problemele este, încă o dată, o simplă manifestare a indisponibilității de a amîna satisfacția. A te confrunta cu problemele este, așa cum am spus, dureros. A te confrunta de bunăvoie, din vreme, cu o problemă, înainte de a fi forțat de circumstanțe, înseamnă a lăsa la o parte ceva plăcut sau mai puțin dureros pentru ceva mai dureros, înseamnă a alege să suferi acum în speranța unei satisfacții viitoare mai degrabă decît să alegi să continui satisfacția prezentă în speranța că suferința viitoare nu va mai fi necesară.

Ar putea părea că agentul de vânzări care își ignora problemele atît de evidente era din punct de vedere emoțional imatur sau primitiv psihologic, dar încă o dată vă spun că el este ca orice om, iar imaturitatea și primitivismul lui există în noi toți. Un mare general, comandant de armată, ne-a spus: „Singura mare problemă în această armată, și bănuiesc că în orice organizație, este că majoritatea comandanților vor sta uitîndu-se la problemele din unitățile lor, privindu-le drept în față, fără a face nimic, ca și cum problemele ar dispărea dacă ei ar sta îndeajuns de mult.” Generalul nu vorbea despre oameni slabi sau anormali din punct de vedere mintal. El vorbea despre ceilalți generali și colonei, oameni maturi care și-au dovedit competența și care sînt formați în disciplină.

Părinții sînt conducători și, în ciuda faptului că de obicei sînt prost pregătiți pentru aceasta, sarcina lor poate să fie pînă la ultima picătură la fel de complexă precum aceea de a conduce o companie sau o corporație. Și la fel ca și conducătorii în armată, majoritatea părinților vor percepe problemele copiilor sau pe cele ivite din relația cu aceștia cu luni sau ani înainte de a trece la o acțiune eficientă, dacă o vor face vreodată. „Ne-am gîndit că poate o va depăși”, spun părinții cînd vin la psihiatru cu copilul ce are o problemă care durează de cinci ani. Respectînd complexitatea faptului de a fi părinte, trebuie spus că deciziile părintești sînt dificile și că deseori copiii reușesc să „depășească” problema. Dar aproape niciodată nu strică să încercăm să-i ajutăm să o depășească sau să privim mai atent problema. Și deși copiii deseori chiar o „depășesc”, deseori nu se întîmplă așa; și pentru că există atîtea probleme, cu cît problemele copiilor sînt mai mult ignorate, cu atît devin din ce în ce mai mari, mai dureroase și mai greu de soluționat.

Responsabilitatea

Nu putem soluționa problemele vieții dacă nu le soluționăm. Această afirmație ar putea părea o tautologie stupidă sau o afirmație care se demonstrează pe sine, totuși pare dincolo de înțelegerea celei mai mari părți a rasei umane. Acest lucru se întîmplă pentru că trebuie să acceptăm responsabilitatea pentru o problemă înainte de a o rezolva. Nu putem rezolva o problemă spunînd „nu este problema mea”. Nu putem rezolva o problemă sperînd că altcineva o va rezolva în locul nostru. Pot rezolva o problemă doar atunci cînd spun:

„Aceasta este problema *mea* și depinde de mine să o rezolv.” Dar mulți, atît de mulți caută să evite durerea problemelor lor, spunîndu-și: „Această problemă mi-a fost cauzată de alți oameni, de circumstanțe sociale dincolo de controlul meu și prin urmare depinde de alți oameni sau de societate să-mi rezolve această problemă. În realitate, nu este problema mea personală.”

Oamenii merg atît de departe din punct de vedere psihologic din dorința de a evita

asumarea responsabilității pentru Problemele personale, încât, deși acest lucru este aproape totdeauna trist, uneori este aproape ridicol. Un ofițer de carieră din armată, staționat în Okinawa, avînd serioase probleme cu băutura, a fost trimis la o evaluare psihiatrică, și, pe cît posibil, pentru a primi ajutor psihiatric. El a negat că este alcoolic sau chiar că alcoolul ar fi fost o problemă personală pentru el, spunînd: „Nu există nimic de făcut seara în Okinawa în afară de a bea.”

„Îți place să citești?”, l-am întrebat. „O, da, îmi place să citesc, bineînțeles.” „Atunci de ce nu citești seara în loc să bei?” „E prea mult zgomot în cazarmă pentru a citi.” „Ei bine, atunci de ce nu te duci la bibliotecă?” „Biblioteca e prea departe.”

„E mai departe biblioteca decît barul unde te duci?” „Ei bine, nu citesc atît de mult. Nu sînt foarte interesat de acest lucru.”

„Îți place să pescuiești?”, l-am interogată eu. „Bineînțeles, îmi place mult să pescuiesc.” „De ce nu pescuiești în loc să bei?” „Pentru că trebuie să muncesc toată ziua.” „Nu poți să pescuiești noaptea?” „Nu, în Okinawa nu se poate pescui noaptea.” „Ba se poate”, am spus eu. „Cunosc mai multe organizații care se ocupă de pescuitul de noapte, aici. Vrei să te pun în legătură cu vreuna dintre ele?”

„Ei, în realitate nu prea-mi place să pescuiesc.” „Ceea ce te-am auzit spunînd”, am limpezit eu lucrurile, „este că există și alte lucruri de făcut în Okinawa în afară de a bea, dar lucrul pe care îți place cel mai mult să-1 faci în Okinawa este să bei.”

„Da, bănuiesc că așa e.”

„Dar băutura te face să ai necazuri, așa că ești față în față cu o problemă reală, nu-i așa?”

„Această insulă blestemată oricum te determină să bei.” Am tot încercat un timp, dar ofițerul nu era interesat cîtuși de puțin să vadă băutura ca pe o problemă personală, pe care ar fi putut-o rezolva cu sau fără ajutor, și i-am spus comandantului lui, cu tot regretul, că nu este un om cu simț de răspundere. A continuat să bea și a trebuit să se despartă de serviciul său la mijlocul carierei.

O tînără soție, de asemenea din Okinawa, și-a tăiat ușor venele cu o lamă de ras și a fost dusă în salonul de urgențe, unde am întîlnit-o. Am întrebat-o de ce a făcut acest lucru.

„Ca să mă omor, bineînțeles.”

„De ce ai vrut să te omori?”

„Fiindcă nu mai suport această insulă nenorocită. Trebuie să mă trimiteti înapoi în Statele Unite. O să mă ucid dacă trebuie să mai stau aici.”

„De ce e atît de dureroasă viața în Okinawa?”, am întrebat eu.\

Ea a început să plîngă, văicărindu-se: „Nu am nici un prieten aici și sînt singură tot timpul.”

„Asta e rău. Cum de n-ai putut să-ți faci nici un prieten?”

„Pentru că locuiesc într-un cartier stupid din Okinawa și nici unul dintre vecinii mei nu vorbește engleza.”

„De ce nu te duci pînă în cartierul american sau la Clubul soțiilor de ofițeri, ca să-ți faci prieteni?”

„Pentru că soțul meu ia mașina ca să meargă la serviciu.”

„Nu poți să-1 conduci tu la serviciu, din moment ce tot stai singură și te plictisești toată ziua?”, am întrebat-o.

„Nu. Este o mașină la care schimb manual vitezele și nu știu cum să conduc o astfel de mașină, ci doar pe cele cu schimbător automat de viteze.”

„De ce nu înveți cum să conduci o mașină cu schimbător manual de viteze?”

Ea s-a uitat fix la mine: „Pe aceste drumuri? Trebuie să fii nebun!”

Nevrozele si tulburările de caracter

Mulți oameni care vin să vadă un psihiatru suferă de ceea ce se numește fie o nevroză, fie o tulburare de caracter. Spus în cele mai simple cuvinte, aceste două stări reprezintă tulburări ale responsabilității și de asemenea reprezintă stiluri opuse de raportare la lume și la problemele ei. Nevroticul își asumă prea multe responsabilități, persoanele cu tulburări de caracter nu îndeajuns de multe. Când nevroticii sînt în conflict cu lumea, presupun în mod automat că ei sînt de vină. Cele două persoane tocmai descrise aveau tulburări de caracter: sergentul simțea că pentru beția lui era de vină orașul Okinawa și nu el, iar femeia de asemenea nu se vedea pe sine jucînd vreun rol în propria-i izolare. O femeie nevrotică, pe de altă parte, suferind de asemenea de singurătate și izolare în orașul Okinawa, s-a plîns:

„Mergeam cu mașina la Clubul soților de ofițeri pentru a-mi căuta prieteni, dar acolo nu mă simțeam în largul meu. M-am gîndit că celelalte soții nu mă plac. Trebuie să fie ceva în neregulă cu mine. Ar trebui să fiu capabilă să-mi fac prieteni mult mai ușor. S-ar cuveni să fiu mai prietenoasă. Vreau să știu ce e cu mine, de sînt atît de nepopulară.” Această femeie își asumă întreaga responsabilitate pentru singurătatea ei, simțind că doar ea este de vină. În cursul terapiei, a descoperit că este o persoană neobișnuit de inteligentă și de ambițioasă și că devenea cu ușurință nefericită alături de celelalte soții de sergenți, ca și cu soțul ei, pentru că era considerabil mai inteligentă și mai ambițioasă decît ceilalți. A putut astfel să-și dea seama că singurătatea și prin urmare problemele ei nu se datorau în mod necesar unei greșeli sau unui defect personal. În cele din urmă, a divorțat, a absolvit o facultate în timp ce-și creștea copiii, a devenit redactor la o revistă și s-a căsătorit cu un editor de succes.

Chiar și tiparele de vorbire ale nevroticilor și ale persoanelor cu tulburări de caracter sînt diferite. Discursul unui nevrotic se remarcă prin expresii precum: „S-ar cuveni să...”, „Ar trebui...” și „N-ar trebui...”, indicînd că imaginea de sine a individului reprezintă un bărbat sau o femeie inferiori, care totdeauna dau greș, totdeauna fac alegeri greșite. Discursul unei persoane cu tulburare de caracter se bazează mult pe expresii precum: „Nu pot...”, „Nu aș putea...”, „E nevoie să...” și „A fost necesar să...”, demonstrînd imaginea de sine a unei ființe care nu are puterea de a alege, al cărei comportament este în întregime condus de forțe exterioare aflate cu totul în afara controlului său. Așa cum se poate imagina, comparativ cu persoanele cu tulburări de caracter, cu nevroticii se poate lucra mai ușor prin psihoterapie, pentru că ei își asumă responsabilitatea pentru dificultățile pe care le au și-și dau seama astfel că au probleme. Cu cei cu tulburări de caracter este mult mai dificil, dacă nu imposibil, de lucrat, pentru că nu se văd pe ei înșiși ca sursă a propriilor probleme; ei cred că lumea are nevoie să fie schimbată și nu ei înșiși și astfel eșuează în a recunoaște că e necesar să se analizeze pe sine, în realitate, multe persoane sînt nevrotice și în același timp au și tulburări de caracter; astfel, vorbim de „nevrozele de caracter” pentru a indica faptul că, în anumite zone ale vieții lor, aceste persoane sînt dominate de vinovăție în virtutea faptului că și-au asumat o responsabilitate care nu este tocmai a lor, în timp ce în alte zone ale vieții eșuează în a-și asuma cu realism responsabilitatea. Din fericire, odată ce unor astfel de persoane le-a fost restabilită credința și încrederea în sine, în cadrul procesului psihoterapeutic, prin ajutorarea lor în ceea ce privește partea nevrotică a personalității, deseori este posibil să-i angrenăm într-o examinare și corectare a indisponibilității de a-și asuma responsabilitatea cuvenită. Puțini dintre noi scapă fără nevroze sau tulburări de caracter, cel puțin într-o anumită măsură (de aceea, în mod esențial, oricine poate beneficia de psihoterapie dacă el sau ea este serios dispus/ă să participe la acest proces). Motivul acestui fapt este că problema de a distinge pentru ce sîntem și pentru ce nu sîntem responsabili este una dintre cele mai mari din existența umană. Ea nu a fost niciodată complet soluționată; pe întreg parcursul vieții noastre trebuie să evaluăm și să reevaluăm continuu pentru ce sîntem responsabili în acest mereu schimbător curs al evenimentelor. Nici această evaluare și reevaluare nu sînt lipsite de durere, dacă sînt îndeplinite în mod adecvat și conștient. Pentru a îndeplini fiecare dintre aceste procese în mod adecvat trebuie să fim dispuși și capabili să suferim o continuă

examinare de sine. Iar această disponibilitate nu este inerentă nici unuia dintre noi. Într-un sens, toți copiii au tulburări de caracter vizibile în tendința lor instinctivă de a-și nega responsabilitatea în multe dintre conflictele în care se găsesc ei înșiși. Astfel, doi frați care se bat se vor acuza întotdeauna unul pe celălalt pentru declanșarea bătăii și fiecare dintre ei va nega cu totul că el ar fi vinovatul. În mod similar, toți copiii au nevroze datorate faptului că, instinctiv, își vor asuma responsabilitatea pentru anumite privațiuni pe care le trăiesc, dar nu le înțeleg încă.

Întotdeauna copiii care nu sînt iubiți de părinți mai degrabă își vor asuma ei înșiși acest lucru, decît să vadă că părinții sînt deficitari în capacitatea lor de a iubi. Sau tinerii adolescenți care nu au încă succes la fete sau în sport mai degrabă se vor vedea pe sine ca ființe umane deficitare decît ca boboci ce înfloresc mai tîrziu sau chiar la timp și perfect normal, cum se în-tîmplă de obicei. Însă printr-o vastă experiență și printr-o îndelungată și reușită maturizare vom dobîndi capacitatea de a vedea lumea și locul nostru în ea așa cum sînt în realitate și astfel vom fi în stare să stabilim în mod realist responsabilitatea ce ne revine nouă și cea care revine lumii.

Sînt multe lucruri pe care părinții le pot face pentru a-și sprijini copiii în acest proces de maturizare. Ocaziile apar singure de mii de ori pe măsură ce copilul crește, părinții putînd să-și confrunte copilul cu tendința lui de a evita sau de a scăpa de asumarea răspunderii pentru propriile-i acțiuni să-1 asigure că în unele situații nu e vina lui. Dar pentru a sesiza aceste oportunități, așa cum am spus, părinții trebuie să fie sensibili la nevoile copilului și dispuși să le împlinească. Iar acest lucru solicită dragostea și dorința lor de a-și asuma responsabilitatea pentru creșterea copiilor.

Dimpotrivă, chiar dincolo de simpla insensibilitate sau neglijență, părinții pot face multe pentru a împiedica acest proces de maturizare. Nevroticii, din cauza disponibilității lor de a-și asuma responsabilitatea, pot fi părinți excelenți dacă nevroza lor e relativ ușoară și nu sînt copleșiți de responsabilități inutile, care să sece energiile necesare responsabilităților părintești. Oamenii cu tulburări de caracter sînt părinți de-zastruoși, complet inconștienți de faptul că deseori își tratează copilul cu o atitudine distrugătoare. Se spune că: „nevroticii se fac pe ei înșiși să se simtă mizerabil, cei cu tulburări de caracter îi fac pe ceilalți să se simtă mizerabil”. Îndeosebi părinții cu tulburări de caracter își fac copiii să se simtă mizerabil. La fel ca și în alte zone ale vieții lor, ei eșuează și în misiunea de părinți, în a-și asuma responsabilitatea ce li se cuvine.

Tendința lor este mai degrabă de a scăpa de copii într-o mie de feluri decît să le dea atenția de care au nevoie. Cînd copiii sînt delincvenți sau au dificultăți la școală, părinții cu tulburări de caracter vor arunca imediat vina pe sistemul școlar sau pe alți copii, care, vor insista ei, au o „influență rea” asupra propriului copil. Această atitudine, bineînțeles, ignoră problema reală. Pentru că ocolesc responsabilitatea, părinții cu tulburări de caracter servesc ca modele pentru iresponsabilitatea copiilor lor. În cele din urmă, în efortul de a evita responsabilitatea în viețile lor, deseori părinții cu tulburări de caracter vor arunca această responsabilitate pe umerii copiilor lor: „Voi, copii, o să mă înnebuniți” sau: „Singurul motiv pentru care rămîn căsătorit/ă cu mama/tatăl vostru sînteți voi, copiii” sau: „Mama voastră și-a distrus nervii din cauza voastră” sau: „Aș fi putut să fac și eu o facultate și să reușesc în viață dacă n-ar fi trebuit să vă întrețin.” În acest fel, acești părinți îi spun de fapt copilului lor:

„Tu ești responsabil pentru calitatea mariajului meu, a sănătății mele mintale și pentru lipsa mea de succes în viață.”

Deoarece copiilor le lipsește capacitatea de a-și da seama cît de nepotrivite sînt aceste lucruri, ei vor accepta deseori această responsabilitate, și în măsura în care o acceptă, vor deveni nevrotici. Așa ajung părinții cu tulburări de caracter să crească, aproape invariabil, copii nevrotici sau cu tulburări de caracter. Părinții înșiși își aruncă păcatele asupra copiilor lor.

Acești indivizi cu tulburări de caracter nu sînt ineficienți și distructivi doar în rolul de

părinți; aceleași trăsături de caracter acționează de obicei asupra căsniciei lor, a prietenilor și a înțelegerilor de afaceri — asupra oricărei zone a existenței în care nu reușesc să-și asume responsabilitatea pentru calitatea vieții lor. Acest lucru este inevitabil, pentru că, așa cum am spus, nici o problemă nu poate fi soluționată pînă cînd individul nu-și asumă responsabilitatea de a o soluționa. Cînd indivizii cu tulburări de caracter dau vina pe altcineva — soție, copil, prieten, părinte, patron — sau pe altceva — influențe rele, școala, guvernul, rasismul, sexismul, societatea, //Sistemul" — pentru problemele lor, problemele persistă. Nimic nu se împlinește. Debarasîndu-se de responsabilitate, poate că se simt mai confortabil cu ei înșiși, dar au încetat să-și rezolve problemele vieții, au încetat să se dezvolte spiritual și au devenit o greutate lipsită de viață pentru societate. Ei au aruncat propria durere pe umerii societății. O vorbă din anii '60 (atribuită lui Eldridge Cleaver) se adresează nouă tuturor, celor din toate timpurile: „Dacă nu ești parte din soluție, ești parte din problemă."

Fuga de libertate

Un psihiatru pune diagnosticul de tulburare de caracter atunci cînd tiparul evitării responsabilității este relativ unul bine conturat în individul diagnosticat. Totuși, aproape oricare dintre noi încearcă uneori să evite — în feluri care pot fi foarte subtile — durerea de a-și asuma responsabilitatea pentru propriile probleme. Pentru tratamentul propriei mele subtile tulburări de caracter, la vîrsta de 30 de ani, îi sînt dator lui Mac Badgely. La vremea aceea, Mac era directorul clinicii de psihiatrie unde îmi completam perioada de rezidențiat. În această clinică, eu și colegii mei rezidenți ne distribuim pacienții prin rotație. Poate pentru că eram mai devotat pacienților mei decît colegii mei rezidenți, datorită educației mele, m-am descoperit lucrînd mai multe ore decît ei. În mod normal, ei își vedeau pacienții o dată pe săptămînă. Deseori, eu îi vedeam de două, trei ori pe săptămînă. Ca urmare, îi priveam pe colegii mei rezidenți părăsind clinica la ora patru și jumătate în fiecare după-amiază și ducîndu-se acasă, în timp ce eu îmi programam întîlniri pînă la ora opt, nouă seara, iar sufletul îmi era plin de resentimente. Pe măsură ce deveneam mai resentimentar și mai epuizat, mi-am dat seama că trebuia făcut ceva. Așa că m-am dus la doctorul Bodgely și i-am explicat situația. L-am întrebat dacă nu pot fi exceptat pentru cîteva săptămîni atunci cînd îmi va veni rîndul să accept noi pacienți, pentru a avea timp să-i prind din urmă pe colegii mei. Credea el oare că așa ceva e cu putință? Sau poate avea o altă soluție la această problemă? Mac m-a ascultat foarte atent și receptiv, fără să mă întrerupă. Cînd am terminat, după un moment de tăcere, mi-a spus cu simpatie: „Ei bine, văd că ai într-adevăr o problemă."

M-am luminat la față, simțindu-mă înțeles. „Mulțumesc", i-am spus. „Ce crezi că ar trebui să fac în situația asta?" La întrebarea aceasta, Mac a răspuns: „Îți spun, Scott, că tu ești cel care are o problemă."

Nu prea era răspunsul pe care îl așteptam. „Da", am spus ușor enervat. „Știu că am o problemă. De aceea am venit să te văd. Ce crezi că s-ar cuveni să fac în situația asta?" Mac mi-a răspuns: „Scott, pari să nu fi ascultat ceea ce am spus. Eu te-am auzit și am fost de acord cu tine. Tu ești cel ce are o problemă."

„Pentru Dumnezeu", i-am spus, „știu că am o problemă. Știam asta cînd am intrat aici. Întrebarea este ce am să fac în situația asta?" „Scott", a replicat Mac, „vreau să mă ascuți."

Ascultă atent ce am să-ți mai spun o dată. Sînt de acord cu tine. Tu ești cel ce are o problemă. Anume, tu ai o problemă cu timpul. Timpul *tău*. Nu al meu. Nu este problema mea. Este problema *ta* cu timpul *tău*. Tu, Scott Peck, ai o problemă cu timpul tău. Este tot ce pot să spun despre acest lucru."

M-am întors și am ieșit cu pași mari și furios din biroul lui Mac. Și am rămas furios. L-am urît pe Mac Badgely. Trei luni l-am urît. Simțeam că are o tulburare de caracter urîtă. Cum altfel ar fi putut să fie atît de crud? Eu mă dusesem la el cu umilință, cerîndu-i un mic

ajutor, un mic sfat și nenorocitul nu fusese dispus să-și asume atîta responsabilitate cît să încerce măcar să mă ajute, cît să-și facă treaba lui de director al clinicii. Dacă în calitatea lui de director al clinicii nu trebuia să ajute la descurcarea unor astfel de probleme, ce naiba trebuia să facă altceva?

Dar după trei luni, am ajuns cumva să-mi dau seama că Mac avea dreptate, că eu, și nu el, aveam o tulburare de caracter. Timpul meu *era* responsabilitatea mea. Depindea de mine și numai de mine să decid cum vreau să-mi folosesc și să-mi ordonez timpul. Dacă voiam să-mi investesc timpul mai mult decît colegii mei rezidenți în munca pe care o făceam, atunci era alegerea mea și consecințele acestei alegeri erau responsabilitatea mea. Se poate să fi fost dureros pentru mine să privesc cum colegii mei plecau de la birou cu două, trei ore înaintea mea și se poate să fi fost dureros să-mi aud soția plîngîndu-se că nu sînt îndeajuns de devotat familiei, dar aceste dureri erau consecința alegerii pe care o făcusem. Dacă aș fi vrut să nu le suport, atunci eram liber să aleg să nu 'ucrez atît de mult și să-mi structurez timpul în alt fel. Munca mea grea nu era o sarcină aruncată pe umerii mei de soarta necruțătoare sau de necruțătorul director al clinicii, era modul în care eu alesesem să-mi trăiesc viața și să-mi ordonez prioritățile. Cînd mi-am dat seama de aceasta, am ales să nu-mi schimb stilul de viață. Dar mi-am schimbat atitudinea și astfel resentimentul față de colegi s-a evaporat. Pur și simplu nu mai avea sens să-i acuz pe ei pentru faptul că aleseseră un stil de viață diferit de al meu, cînd eu fusesem complet liber să aleg să fiu ca ei, dacă aș fi dorit. A fi supărat pe ei însemna a fi supărat pe propria-mi alegere de a fi diferit de ei, o alegere de care, de fapt, eram mulțumit.

Dificultatea de a accepta responsabilitatea pentru comportamentele noastre rezidă în dorința de a evita durerea consecințelor acestui comportament. Cererea adresată lui Mac Badgely de a-și asuma responsabilitatea pentru structura timpului meu era o încercare de a evita durerea de a lucra multe ore, chiar dacă lucratul timp de mai multe ore era o consecință inevitabilă a alegerii mele de a mă dedica mai mult pacienților și formării mele. Totuși, acționînd astfel, căutam fără să-mi dau seama să cresc autoritatea lui Mac asupra mea. Îi ofeream puterea mea, libertatea mea. Practic, îi spuneam: „Ia comanda de la mine. Fii tu șeful!” De cîte ori căutăm să evităm responsabilitatea pentru propriul nostru comportament, încercăm astfel să dăm responsabilitatea altor indivizi, organizații sau altei entități. Dar acest lucru înseamnă să transferăm puterea noastră asupra acelei entități, fie ea „soartă” sau „societate”, guvern, corporație sau șefului nostru.

Acesta este motivul pentru care Erich Fromm și-a intitulat atît de nimerit studiul despre nazism și autoritarism: *Escape from Freedom (Fuga de libertate)*. În încercarea de a evita durerea responsabilității, milioane și chiar miliarde de oameni încearcă zilnic să fugă de libertate.

Am o cunoștință, un om inteligent dar posac, care, atunci cînd îl las, vorbește despre forțele agresive din societatea noastră: rasism, sexism, industria de armament, poliția care i-a arestat pe el și pe prietenii lui din cauza părului lor lung. De multe ori am încercat să-i arăt că el nu este copil. Cînd sîntem copii, datorită dependenței extinse și reale, părinții au o putere extinsă și reală asupra noastră. Ei sînt, în fapt, în mare măsură responsabili de bunăstarea noastră, iar noi sîntem, în fapt, în mare măsură la mila lor. Cînd părinții sînt despotici, așa cum sînt deseori, noi, ca și copii, nu avem prea multă putere să facem ceva în această privință; alegerile noastre sînt limitate. Dar ca adulți, cînd sîntem sănătoși fizic, alegerile noastre sînt aproape nelimitate. Asta nu înseamnă că sînt ne-dureroase. De multe ori, dintre două rele trebuie să-1 alegem pe cel mai mic, dar tot în puterea noastră stă să facem aceste alegeri. Da, sînt de acord cu acea cunoștință a mea, că există forțe opresive în lume. Noi avem totuși libertatea de a alege fiecare pas al felului în care vom răspunde și vom trata aceste forțe. A trăi într-o zonă a țării unde poliției nu-i plăceau „tipii cu părul lung” era alegerea lui și totuși și-a lăsat părul lung. El avea libertatea de a se muta într-un alt oraș sau de a-și scurta părul sau chiar să ducă o campanie împotriva biroului de poliție. Dar în ciuda

inteligenței sale, nu și-a recunoscut aceste libertăți. A ales să se lamenteze din cauza lipsei de putere politică, în loc să accepte și să se bucure de imensa sa putere personală. Vorbea de dragostea sa de libertate și de forțele care o contracarează, dar de fiecare dată când vorbea de felul în care este victimizat de aceste forțe el își ceda de fapt libertatea. Sper că într-o zi, curînd, va înceta să fie iritat pentru faptul că alegerile sale sînt dureroase*.

Dr. Hilde Bruch, în prefața cărții ei *Learning Psychotherapy (învățînd psihoterapie)*, arată că în mod fundamental toți pacienții vin la psihiatru cu „o problemă comună: sentimentul de neajutorare, de frică și convingerea intimă că nu sînt capabili să «se descurce» și să schimbe lucrurile”**. Una dintre rădăcinile acestui „sentiment de neputință” la majoritatea pacienților o reprezintă o anume dorință de a fugi de durerea libertății, iar unii nu reușesc, în mod parțial sau total, să accepte responsabilitatea pentru problemele și viața lor. Se simt neputincioși pentru că, în fapt, au renunțat la putere. Mai devreme sau mai tîrziu, dacă e să fie vindecați, trebuie să învețe că viața întreagă a unui adult este o serie de alegeri personale, de decizii. Dacă pot accepta acest fapt cu totul, atunci vor deveni oameni liberi. Reciproc, dacă nu vor accepta acest fapt, se vor simți pentru totdeauna victime.

DEVOȚIUNEA FAȚĂ DE REALITATE

Devoțiunea față de realitate

Cel de-al treilea instrument sau tehnică de a trata durerea soluționării problemelor, ce trebuie folosit continuu dacă vrem ca viețile noastre să fie sănătoase, iar spiritul nostru să crească, este devoțiunea față de adevăr. Chiar la nivel superficial, acest lucru ar trebui să fie evident. Ceea ce e adevărat e real. Ceea ce e fals e ireal. Cu cît vedem mai puțin clar realitatea lumii — cu cît mințile noastre sînt mai îmbătate de falsitate, percepții greșite și iluzii —, cu atît sîntem mai puțin capabili să determinăm cursul corect al acțiunilor și să luăm decizii înțelepte. Viziunea noastră asupra realității este ca o hartă după care ne orientăm viața. Dacă harta este adevărată și precisă, vom ști în general unde ne aflăm, iar dacă ne decidem unde vrem să mergem, vom ști în general ce vom găsi acolo. Dacă harta este falsă și imprecisă, ne vom rătăci.

Deși acest lucru este clar, cei mai mulți oameni aleg să-1 ignore. Ei îl ignoră pentru că drumul nostru spre realitate nu este ușor. Mai întîi de toate, nu sîntem născuți cu hărți gata întocmite, ci trebuie să le facem noi înșine, iar pentru aceasta e nevoie de efort. Cu cît depunem mai mult efort pentru a prețui și a percepe realitatea, cu atît hărțile noastre vor fi mai mari și mai precise. Dar mulți nu vor să facă acest efort. Unii se opresc să-1 mai facă spre sfîrșitul adolescenței. Hărțile lor sînt mici și abia schițate, perspectiva lor asupra lumii este îngustă și prost direcționată. Spre sfîrșitul vîrstei de mijloc, mulți oameni renunță la acest efort. Sînt convinși că hărțile lor sînt complete și că Weltanschauung-ul lor este corect (sau chiar sacrosant) și nu mai sînt interesați de o nouă informație. E ca și cum ar fi obosiți. Doar cîtiva norocoși continuă pînă în momentul morții explorarea misterului realității, lărgindu-și, nuanțîndu-și și redefinindu-și înțelegerea asupra lumii și asupra a ceea ce e adevărat.

Dar cea mai mare problemă în realizarea hărților nu constă în faptul că trebuie să pornim de la o mîzgălitură, ci în acela că ele trebuie revizuite mereu pentru a fi precise.

Lumea însăși este într-o schimbare constantă. Ghețari noi apar, ghețari se topesc. Culturi noi apar, culturi dispar. Există prea puțină tehnologie, există prea multă tehnologie. Chiar mai dramatic, punctul din care privim lumea este într-o rapidă și constantă schimbare. Cînd sîntem copii, sîntem dependenți și lipsiți de putere. Ca adulți, putem fi puternici. Totuși, cînd sîntem bolnavi sau bătrîni infirmi se poate să devenim iarăși fără putere și dependenți. Cînd avem copii de care să avem grijă, lumea pare diferită față de vremea cînd nu-i aveam; cînd copiii sînt sugari, lumea pare diferită față de cum va fi atunci cînd copiii vor ajunge adolescenți. Cînd sîntem săraci, lumea arată altfel decît atunci cînd sîntem bogați. Zilnic sîntem bombardați cu informații noi despre natura realității. Dacă vrem să încorporăm această informație, trebuie să ne revizuim continuu hărțile și uneori, cînd s-a acumulat

suficient de multă informație nouă, trebuie să facem revizii majore. Procesul de a face revizuirii, în special când e vorba de revizuirii majore, este dureros, uneori groaznic de dureros. Aici se găsește sursa principală a multor boli ale umanității.

Ce se întâmplă când cineva trudește mult și din greu să dezvolte o perspectivă funcționabilă asupra lumii, o hartă evident utilă și eficientă, iar apoi e confruntat cu o informație nouă care sugerează că această perspectivă este greșită, iar harta are nevoie să fie în bună parte retrasată? Efortul dureros care ni se cere pare înspăimântător, uneori copleșitor.

Ceea ce facem deseori, și de obicei inconștient, este să ignorăm informația nouă.

Deseori acest act de ignorare nu este doar unul pasiv. Se poate să denunțăm noua informație ca fiind falsă, periculoasă, eretică, lucrare a diavolului. Putem chiar lupta împotriva ei și chiar să încercăm să manipulăm lumea pentru a face să arate conform punctului nostru de vedere. Mai degrabă decât să încerce să schimbe harta, individul poate încerca să distrugă noua realitate. Din păcate, pînă la urmă ⁰ astfel de persoană poate cheltui mai multă energie pentru a apăra perspectiva demodată asupra lumii, decât i-ar fi trebuit pentru a o revizui și a o corecta de la bun început.

Transferul: harta expirată

Procesul activ de menținere a unei perspective desuete asupra realității constituie fundamentul multor boli mintale. Psihiatrii denumesc acest proces „transfer”. Există probabil tot atîtea subtile variații ale definiției transferului cîți psihiatri există. Propria mea definiție este următoarea: transferul este acel ansamblu de moduri de a percepe lumea și de a răspunde lumii dezvoltat în copilărie și care este de obicei adecvat în întregime mediului înconjurător al copilăriei (într-adevăr, deseori de folos pentru supraviețuire), dar care este *inadecvat* odată transferat în mediul înconjurător al adultului.

Căile prin care se manifestă transferul, deși totdeauna penetrante și distrugătoare, sînt deseori subtile. Însă cele mai clare exemple nu trebuie să fie subtile. Un astfel de exemplu este cel al unui pacient al cărui tratament a eșuat din cauza transferului său. E vorba de un tehnician în computere, inteligent, dar lipsit de succes, de 30 și ceva de ani, care a venit să mă vadă pentru că soția lui îl părăsise, luîndu-i cu sine pe cei doi copii ai lor. El nu se simțea în mod deosebit nefericit pentru că o pierduse pe ea, dar era devastat de pierderea celor doi copii, de care se atașase profund. În speranța recîstigării lor a început psihoterapia, pentru că soția sa declarase ferm că nu se va întoarce pînă cînd el nu va urma un tratament psihiatric.

Principala ei nemulțumire în ceea ce-1 privea era faptul că el era continuu și irațional gelos și, în același timp, distant față de ea, rece, necomunicativ și lipsit de afecțiune. Ea se mai plîngea și de deseori schimbări de slujbă. Viața lui, înce-pînd din adolescență, fusese una accentuat instabilă. De-a lungul adolescenței, fusese implicat în altercații minore cu poliția și de trei ori fusese închis pentru consum de droguri, ofensă, „vagabondaj” și „împiedicarea unui ofițer de poliție să-și exercite datoria”. A părăsit facultatea de electrotehnică pentru că, așa cum spunea el: „Profesorii mei erau o adunătură de ipocriți, nu prea diferiți de polițiști.” Datorită inteligenței și creativității lui în domeniul tehnologiei computerelor, serviciile sale erau foarte cerute în industria respectivă. Dar el nu a fost niciodată în stare să avanseze sau să-și țină o slujbă mai mult de un an și jumătate, uneori fiind concediat, mult mai des plecînd singur după dispute cu supervizorii săi, pe care-i descria ca „mincinoși și trișori, interesați doar să-și protejeze scaunul”. Cea mai frecvent folosită expresie a lui era: „Nu poți avea încredere într-un suflet afurisit.” Își descria copilăria ca „normală” și părinții ca fiind „obișnuiți”. În scurta perioadă de timp pe care a petrecut-o cu mine, totuși, el și-a reamintit, întîmplător și fără a fi emoționat, numeroase momente cînd părinții lui l-au dezamăgit. Îi promisese o bicicletă de ziua lui, dar uitaseră și-i dăduseră altceva. Odată au uitat cu totul de ziua lui, dar nu vedea nimic foarte rău în asta, pentru că „ei erau foarte ocupați”. Îi promiteau să facă împreună o mulțime de lucruri în week-end, dar apoi erau de obicei „prea ocupați”. De nenumărate ori uitaseră să-1 ia de la întîlniri sau de la

petreceri, pentru că „aveau o mulțime de lucruri pe cap”.

Acest bărbat suferise pe cînd era copil dezamăgire după dezamăgire, dureroase, datorită lipsei de grijă a părinților lui. Gradual sau brusc — nu știu care dintre ele — a ajuns să-și dea seama pe la mijlocul copilăriei că nu poate avea încredere în părinții lui. Odată ce și-a dat seama de asta, totuși, a început să se simtă mai bine, iar viața lui a devenit mult mai confortabilă. Nu mai aștepta mare lucru de la părinții lui și nu-și făcea speranțe cînd ei îi făceau promisiuni. Cînd a încetat să mai aibă încredere în părinții lui, frecvența și severitatea dezamăgirilor sale s-au diminuat dramatic.

O astfel de adaptare reprezintă totuși baza pentru viitoare probleme. Pentru un copil, părinții înseamnă totul; ei reprezintă lumea. Copilul nu poate avea perspectiva de a vedea că alți părinți sînt diferiți și de multe ori mai buni. El presupune că felul în care procedează părinții este felul în care trebuie procedat. Prin urmare, copilul ajunge la concluzia — la „realitatea” — nu că „nu pot avea încredere în părinții mei”, ci la aceea că „nu pot avea încredere în oameni”. A nu avea încredere în oameni devine astfel harta cu care el intră în adolescență și în perioada adultă. Cu această hartă și cu un depozit abundent de resentimente rezultînd din multe dezamăgiri, conflictele cu figurile autorității — polițiști, profesori, patroni devin inevitabile. Iar aceste conflicte nu au făcut altceva decît să-i întărească sentimentul că oamenii care au ceva să-i dea nu sînt de încredere. A avut multe ocazii să-și revizuiască harta, dar toate au trecut pe lîngă el. Singurul fel în care ar fi putut învăța că în lumea adulților există unii oameni în care putea avea încredere era să riște încrezîndu-se în ei, iar acest lucru ar fi necesitat o deviere de la harta cu care începuse. O astfel de reînvățare i-ar fi cerut să-și revizuiască părerea despre părinții lui — să-și dea seama că ei nu-l iubeau, că nu-a avut o copilărie normală și că părinții lui nu erau părinți obișnuiți în ce privește capacitatea de a fi receptivi la nevoile copilului lor. Dar a-și da seama de asta ar fi fost extrem de dureros.

Neîncrederea în oameni fusese o ajustare potrivită pentru realitatea copilăriei lui, fusese o ajustare care a funcționat, diminuîndu-i durerea și suferința. Pentru că este extrem de dificil să abandonezi o ajustare a hărții care altădată ne-a îndrumat atît de bine, el și-a continuat traiectoria de a nu avea încredere în oameni, creînd înconștient situații care îi întăreau această convingere, înstrăinîndu-l de oricine, făcînd imposibil ca el să se bucure de dragoste, căldură, intimitate și afecțiune. Nu-și putea permite nici măcar apropierea de soția lui, nici în ea neavînd încredere. Singurii cu care putea avea o relație afectuoasă erau cei doi copii ai săi. Ei erau singurii asupra cărora avea control, singurii care nu aveau autoritate asupra lui, singurii din toată lumea în care putea avea încredere. Cînd sînt implicate probleme de transfer, așa cum se în-tîmplă de obicei, psihoterapia este, printre altele, un proces de revizuire a hărții. Pacienții vin la psihoterapie pentru că în mod clar hărțile lor nu funcționează. Dar cît de mult se agață de ele și se luptă pentru fiecare pas din drum! Deseori, nevoia de a se agața de hărțile lor și lupta pentru a nu le pierde sînt atît de puternice, încît terapia devine imposibilă, așa cum s-a întîmplat în cazul tehnicianului de computere. Inițial, el a cerut o întrevvedere sîmbăta. După trei ședințe, nu a mai venit, pentru că își luase încă o slujbă, făcînd muncă de întreținere sîmbăta și duminica. I-am propus să ne întîlnim marți seara. A venit de două ori, apoi s-a oprit, pentru că făcea ore suplimentare. Mi-am rearanjat orarul, astfel încît să-l pot vedea luni seara, cînd, mi-a spus el, e mai puțin probabil să muncească suplimentar. După alte două ședințe, totuși, n-a mai venit, pentru că se pare că-l prinsese dorul să lucreze noaptea. L-am confruntat cu imposibilitatea de a face terapie în astfel de circumstanțe. El a admis că nu i s-a cerut să lucreze ore suplimentare. A declarat totuși că avea nevoie de bani și din această cauză munca era mai importantă pentru el decît terapia. A hotărît că mă poate vedea doar în acele zile de luni în care nu există ceva suplimentar de muncă și că îmi va da un telefon la ora patru după-amiaza în fiecare luni, ca să îmi spună dacă se poate întîlni cu mine. I-am spus că nu socotesc aceste condiții acceptabile și că nu sînt dispus să-mi anulez planurile pentru fiecare seară de luni pentru faptul că el ar putea veni la ședința de terapie. A simțit că eu aș fi nerezonabil de rigid, că nu

sînt deloc preocupat de nevoile lui, că sînt interesat doar de propriul meu timp și în mod clar nu-mi pasă de el și că prin urmare nu pot fi de încredere. Așa că, ple-cînd de la acest lucru, încercarea noastră de a lucra împreună a luat sfîrșit, eu fiind un alt marcaj pe vechea lui hartă.

Problema transferului nu este doar o problemă între psi-hoterapeut și pacienții săi.

Este o problemă între părinți și copii, soți și soții, angajați și patroni, între prieteni, între grupuri și chiar între noțiuni. E interesant de meditat, pentru moment, la rolul pe care chestiunea transferului îl joacă în problemele internaționale. Toți liderii noștri naționali sînt ființe umane care au avut o copilărie și care au fost formați de experiențele din copilărie. Ce hartă a urmat Hitler și de unde a provenit ea? Ce hartă au urmat liderii americani, care au inițiat, executat și menținut războiul din Vietnam? în mod clar, a fost o hartă foarte diferită de cea a generației care le-a urmat. în ce fel a contribuit experiența anilor Depresiunii la conturarea acestei hărți și în ce fel a contribuit experiența anilor '50, '60 la harta tinerei generații? Dacă experiența națională a anilor 30, '40 a contribuit la comportamentul liderilor americani în ce privește războiul din Vietnam, cît era de potrivită această experiență pentru anii '60 și '70? Cum ne putem revizui mai rapid hărțile?

Adevărul sau realitatea sînt evitate atunci cînd sînt dureroase. Putem să ne revizuim hărțile doar atunci cînd avem disciplina de a trece prin durere. Pentru a avea o astfel de disciplină, trebuie să fim total devotați adevărului. Aceasta înseamnă că trebuie să luăm în considerare adevărul, încercînd să-l determinăm cît de bine putem, ca fiind mai important, mai vital pentru interesul față de noi înșine decît confortul nostru. Reciproc, trebuie să considerăm totdeauna disconfortul personal ca relativ neimportant și, într-adevăr, să-i spunem chiar bun venit, fiind în serviciul căutării adevărului. Sănătatea mintală este un proces neîntrerupt de devoțiune față de realitate, indiferent de preț.

Deschiderea față de înfruntare

Ce înseamnă o viață total devotată adevărului? înseamnă, înainte de toate, o viață de autoexaminare riguroasă, permanentă și nesfîrșită. Cunoaștem lumea doar prin relațiile pe care le avem cu ea. Prin urmare, pentru a cunoaște lumea, nu trebuie doar să o examinăm, ci simultan trebuie să examinăm și examinatorul. Psihiatrii sînt învățați să facă acest lucru în perioada formării lor și știu că este imposibil să înțeleagă cu adevărat conflictele și transferurile pacienților fără să-și înțeleagă propriile lor transferuri și conflicte. Din acest motiv, psihiatrii sînt îndemnați să urmeze ei înșiși o psihoterapie sau psihanaliză ca parte a instrucției și dezvoltării lor. Din păcate, nu toți psihiatrii răspund la aceste îndemnuri. Sînt mulți psihiatri care analizează cu rigurozitate lumea, dar care pe sine nu se examinează tot atît de riguros. Ei pot fi indivizi competenți, atît cît le poate judeca lumea competența, dar nu pot fi niciodată înțelepți. Viața înțeleaptă trebuie să fie o viață de contemplație combinată cu acțiune. în cultura americană din trecut, contemplația nu a fost la mare cinste. în 1950, oamenii l-au etichetat pe Adlai Stevenson ca fiind „cap mare” și au crezut că nu ar fi un bun președinte pentru că era un bărbat contemplativ, dăruit cu o gîndire profundă și îndoieli de sine. Am auzit mulți părinți spunîndu-le cu toată seriozitatea copiilor lor adolescenți:

„Gîndești prea mult.” Cît de absurd este acest lucru, dacă ne gîndim că lobii noștri frontali, capacitatea noastră de a gîndi și de a ne examina pe noi înșine este ceea ce ne face să fim oameni. Din fericire, astfel de atitudini par să se schimbe și începem să ne dăm seama că sursa pericolului din lume stă mai mult în noi decît în afara noastră, iar

procesul examinării de sine și al contemplației devine esențial pentru supraviețuire, în ultimă instanță. Este vorba totuși doar de un număr restrîns de oameni care și-au schimbat atitudinea. Examinarea lumii din afară nu este niciodată atît de dureroasă din punct de vedere personal ca examinarea lumii dinăuntru, și aceasta cu siguranță din cauza durerii implicate într-o viață de sinceră examinare de sine, de care majoritatea oamenilor se feresc.

Cînd însă cineva se dedică adevărului, durerea pare relativ neimportantă — și devine

din ce în ce mai puțin importantă (și prin urmare din ce în ce mai puțin dureroasă), pe măsură ce persoana înaintea pe drumul examinării de sine.

O viață devotată în întregime adevărului înseamnă de asemenea disponibilitatea de a fi personal contestați. Singura cale prin care putem fi siguri că harta realității pe care o posedăm este validă este aceea de a o expune criticii și de a ne confrunța cu alți realizatori de hărți. Altfel, vom trăi într-un sistem închis — într-un clopot de sticlă, pentru a folosi analogia făcută de Sylvia Plath, respirînd doar propriul nostru aer fetid, fiind din ce în ce mai iluzionați. Totuși, din cauza durerii inerente procesului de revizuire a hărții realității, căutăm mai ales să evităm sau să refuzăm orice confruntare pentru stabilirea validității sale. Copiilor noștri le spunem: „Nu mă contrazice, sînt părintele tău.” Partenerului de viață îi dăm acest mesaj: „Hai să trăim și să-l lăsăm și pe celălalt să trăiască. Dacă mă critici, voi deveni rău și vei regreta asta.” Cei în vîrstă transmit familiei și lumii mesajul: „Sînt bătrîn și fragil. Dacă mă înfrunți, s-ar putea să mor sau îți vei lua pe umeri responsabilitatea de a-mi face mizerabile ultimele zile pe care le mai am pe pămînt.” Angajaților noștri le comunicăm: „Dacă ești îndeajuns de îndrăzneț să mă înfrunți, cel mai bine e să o faci cît se poate de prudent sau îți vei căuta o altă slujbă.”*

* Nu doar indivizii, ci și organizațiile sînt notorii pentru faptul că se protejează împotriva contestărilor. Odată, șeful Statului Major al Armatei mi-a ordonat să pregătesc o analiză asupra cauzelor psihologice ale atrocităților comise la My Lai și ale mușamalizării ultimei oare, cu recomandări pentru cercetări, astfel încît în viitor un astfel de comportament să poată fi prevenit. Tendința de a evita contestarea este atît de omniprezentă în ființele umane, încît poate fi considerată pe bună dreptate o caracteristică a naturii umane. Dar spunînd despre ea că este naturală, nu înseamnă că este un comportament esențial, folositor sau de neschimbat. La fel de natural este a defeca în pantaloni sau a nu te spăla niciodată pe dinți. Noi învățăm singuri să facem lucruri nenaturale, pînă cînd nenaturalul devine el însuși o a doua natură. Într-adevăr, orice autodisciplină poate fi definită ca a ne învăța pe noi înșine să facem lucruri nenaturale. O altă caracteristică a naturii umane — probabil una care ne face cel mai umani — este capacitatea noastră de a face ceea ce este nenatural, de a transcende și deci de a transforma propria noastră natură.

Nici un act nu este mai nenatural și deci mai uman decît acela de a trece printr-o psihoterapie. Prin acest act ne menținem în mod deliberat deschiși pentru cea mai profundă înfruntare din partea altei ființe umane și chiar îl plătim pe celălalt pentru serviciul de a cerceta și judeca limpede. Această deschidere la înfruntare este unul dintre lucrurile pe care le simbolizează faptul de a sta întins pe canapeaua din biroul aprobate de către Statul Major pe temeiul că cercetările recomandate nu pot fi ținute secrete. „Existența unor astfel de cercetări ar putea să ne deschidă spre înfruntări viitoare. Președintele și Armata nu au nevoie de mai multă contestare acum”, mi s-a spus. Așa că analiza motivelor pentru care un incident a fost mușamalizat a fost ea însăși mușamalizată. Un astfel de comportament nu se limitează la militarii de la Casa Albă; dimpotrivă, el este comun Congresului, altor agenții federale, corporații, chiar universități sau organizații caritabile — pe scurt, tuturor organizațiilor umane. Pe cît de necesar le este indivizilor să accepte și chiar să spună bun venit contestărilor aduse hărților realității lor și a *modi operandi*, dacă vor să crească în înțelepciune și eficiență, tot atît de necesar le este și organizațiilor să accepte și să primească înfruntarea, dacă vor să fie instituții viabile și care să progreseze. Acest fapt a fost recunoscut din ce în ce mai mult de persoane precum John Gardner de la Common Cause, căruia îi este clar că una dintre cele mai incitante și esențiale sarcini aflate în fața societății noastre în următoarele decenii este de a construi în interiorul structurii birocratice a organizațiilor noastre o deschidere și o capacitate de a răspunde la contestați, care va înlocui rezistența instituțională tipică.

A trece printr-o psihoterapie este un act de mare curaj. Principalul motiv pentru care oamenii nu urmează o psihoterapie nu este lipsa de bani, ci lipsa de curaj. Aici sînt incluși și psihiatrii înșiși, care cumva nu par niciodată prea convinși să treacă prin propria terapie, în

ciuda faptului că au mai multe motive decât ceilalți să se supună disciplinei implicate aici. Pe de altă parte, mulți pacienți care fac psihanaliză, chiar de la începutul terapiei și contrar imaginii stereotipe despre ei, tocmai pentru că posedă acest curaj, sînt oameni care în mod fundamental sînt mult mai curajoși și mai sănătoși decât media.

Deși a trece printr-o psihoterapie este o formă fundamentală de a fi deschis la înfruntare, interacțiunile mult mai obișnuite de zi cu zi ne oferă ocazii similare de a risca să fim deschiși: la o băutură răcoritoare, într-o conferință, la cursul de golf, la masă, în pat, cu luminile stinse; cu colegii noștri, cu șefii sau patronii, cu partenerii de viață, cu prietenii, iubiții, părinții și copiii noștri. O femeie îngrijit coafată, care venea la ședințele mele de ceva vreme începea să-și pieptene părul de fiecare dată după ce se ridica de pe canapea, la sfîrșitul ședinței. Am întrebat-o despre acest nou tipar al comportamentului ei. „Soțul meu a observat acum cîteva săptămîni că pieptănătura mea era în neorînduială la spate după ce mă întorceam de la ședințele de terapie”, mi-a explicat ea, roșind. „Nu i-am spus de ce. Mi-e teamă că m-ar tachina dacă ar ști că aici stau întinsă pe canapea.” Așa că aveam o altă chestiune la care să lucrăm. Cea mai mare valoare a psihoterapiei provine din extinderea disciplinei implicate în „ora de cincizeci de minute” la treburile și relațiile interpersonale zilnice ale pacientului. Vindecarea spiritului nu e completă pînă cînd deschiderea la înfruntare nu devine un mod de a trăi. Această femeie nu se va face bine în întregime pînă cînd nu va putea fi la fel de sinceră cu soțul ei așa cum este cu mine.

Dintre toți cei care vin la psihiatru sau la psihoterapeut, doar foarte puțini caută de la început un nivel conștient de înfruntare sau o educare prin disciplină. Mulți nu caută decât „eliberarea”. Cînd își dau seama că vor avea parte de contestări, dar și de sprijin, mulți fug sau sînt tentați să fugă. A-i învăța că singura cale spre o eliberare reală trece prin înfruntare și disciplină este o sarcină de lungă durată și deseori fără succes. Vorbim, prin urmare, de o „seducere” a pacientului în cadrul psihoterapiei. Iar despre unii pacienți pe care îi vedem de un an sau mai bine am putea foarte bine să spunem că: „Nu au intrat încă în psihoterapie cu adevărat.”

Deschiderea în psihoterapie este în mod special întărită (sau cerută, în funcție de punctul dvs. de vedere) de tehnica „liberei asocieri”. Cînd este folosită această tehnică, pacienților li se spune: „Puneți în cuvinte tot ce vă trece prin minte, nu contează cît pare de insignifiant, jenant, dureros sau fără sens. Dacă sînt mai multe lucruri în mintea dvs. în același timp, alegeți să spuneți acel lucru pe care sînteți cel mai puțin doritor să-l spuneți.” E ușor de spus, mai greu de făcut. Cu toate acestea, cei ce lucrează conștiincios la acest lucru deseori fac progrese rapide. Dar unii sînt atît de rezistenți la înfruntare, încît doar pretind că fac asociere liberă. Ei sînt volubili cînd vorbesc despre una sau alta, dar uită amănuntele cruciale. O femeie poate vorbi o oră despre experiențele neplăcute din copilărie, dar uită să menționeze că soțul ei a certat-o de dimineață pentru că a scos din contul de la bancă o mie de dolari. Acești pacienți încearcă să transforme ora de psihoterapie într-un fel de conferință de presă. În cel mai bun caz, ei își pierd timpul încercînd să evite înfruntarea și de obicei se lasă atrași într-o subtilă formă de minciună.

Pentru ca indivizii și organizațiile să fie deschise la înfruntare, este nevoie ca hărțile lor asupra realității să fie *cu adevărat* deschise pentru inspecția publicului. Un al treilea lucru necesar pentru ca o viață să fie dedicată în întregime adevărului este prin urmare a trăi în totală onestitate. Aceasta înseamnă un proces continuu și nesfîrșit de autosupraveghere, pentru a ne asigura că comunicarea — nu doar în cuvintele pe care le spunem — reflectă invariabil, precis, pe cît e omenește posibil, adevărul sau realitatea așa cum o cunoaștem.

La o astfel de onestitate nu se ajunge ușor. Motivul pentru care oamenii mint este acela că vor să evite durerea confruntării și consecințele ei. Minciuna președintelui Nixon despre Watergate nu a fost mai sofisticată sau diferită în formă de cea a unui copil de patru ani, care o minte pe mama lui despre cum s-a întîmplat ca veioza să cadă de pe masă și să se spargă. Atîta timp cît natura confruntării este legitimă (și de obicei este), minciuna este o

încercare de sustragere de la suferința legitimă și provoacă astfel boala mintală.

Conceptul de sustragere atrage după sine chestiunea „scurtăturii”. Ori de câte ori încercăm să ne sustragem din fața unui obstacol, căutăm o cale spre ținta noastră care să fie mai ușoară și mai rapidă: o scurtătură. Crezînd în creșterea spiritului uman ca scop al existenței umane, sînt în mod clar un adept al noțiunii de progres. Este bine și se cuvine ca noi, ca ființe umane, să fie necesar să ne dezvoltăm și să progresăm cît de rapid posibil.

Cuvîntul-cheie aici este totuși „legitimitatea”. Ființele umane au tendința de a ignora scurtăturile legitime tot atît cît au tendința de a le căuta pe cele ilegite. Este, de exemplu, o scurtătură legitimă să studiezi un rezumat al unei cărți în loc să citești toată cartea, atunci cînd e vorba de pregătirea unui examen. Dacă rezumatul este bun, iar materia este absorbită, cunoașterea esențială poate fi obținută într-un fel care economisește considerabil timp și efort. Trișarea nu este totuși o scurtătură legitimă. Aceasta poate economisi chiar o mai mare cantitate de timp și, dacă este executată cu succes, îi poate aduce trișorului o notă de trecere la examen și rîvnita absolvire. Cunoașterea esențială nu a fost însă obținută. Prin urmare, absolvirea este o minciună, o denaturare. în măsura în care școala absolvită devine un element de bază în viață, viața trișorului devine o minciună și o denaturare și este deseori dedicată protejării și apărării minciunii.

Psihoterapia veritabilă este o scurtătură deseori ignorată spre dezvoltarea personală.

Unul dintre cele mai frecvente raționamente pentru a o ignora este acela de a-i pune la îndoială legitimitatea, spunînd: „Mi-e teamă că psihoterapia este un fel de cîrjă. Nu vreau să devin dependent de o cîrjă.” Dar aceasta este de obicei o acoperire pentru temeri mult mai semnificative. Utilizarea psihoterapiei nu este într-o măsură rmai mare o cîrjă decît sînt ciocanul și cuiele pentru construirea unei case. Este posibil să construiești o casă fără ciocan și Cuie, dar în general procesul nu este eficient sau dezirabil. * uțini tîmplari s-ar lepăda de obiceiul de a folosi ciocan și Cuie. în mod similar, este posibil să dobîndim dezvoltare personală fără să folosim psihoterapia, dar deseori sarcina este inutil trăgănată, lungă și dificilă. în general, are rost să folosim instrumentele la îndemînă ca scurtătură.

Pe de altă parte, psihoterapia poate fi căutată ca o scurtătură ilegitimă. Cea mai comună astfel de situație apare în anumite cazuri în care părinții caută psihoterapia pentru copiii lor. Ei vor ca acești copii să se schimbe în vreun fel: să nu mai consume droguri, să-și poată tempera ieșirile de furie, să nu mai ia note proaste și așa mai departe. Unii părinți și-au epuizat resursele încercînd să-și ajute copiii și vin la psihote-rapeut cu o disponibilitate veritabilă de a munci la această problemă. Alții, deseori, vin cu o vădită cunoaștere a cauzei problemei pe care o are copilul, sperînd că psihiatrul va fi în stare să facă ceva magic pentru a schimba capitolul fără a se atinge de cauza fundamentală a problemei. De pildă, unii pă-rinți vor spune deschis: „Știm că avem o problemă în căsnicia noastră și că ea are probabil legătură cu problema fiului nostru. Cu toate acestea, nu vrem ca mariajul nostru să se schim-be; nu vrem ca dvs. să faceți terapie cu noi; vrem să lucrați doar cu fiul nostru și, dacă e posibil, să-1 ajutați să fie mai fericit.” Alții vorbesc mai puțin deschis. Ei vin mărturisindu-și disponibilitatea de a face tot ce e necesar, dar cînd le explici că simptomele copilului sînt o expresie a resentimentului față de întregul lor stil de viață, care nu-i lasă un spațiu real pentru a se dezvolta, ei vor spune: „Este ridicol să te gîndești că noi ar trebui să ne schimbăm din cauza lui”; și vor pleca să caute un alt psihiatru, unul care le-ar putea oferi o scurtătură nedureroasă. Mai tîrziu, urmînd aceeași pantă, probabil că ei le vor spune prietenilor și-și vor spune lor înșile: „Am făcut tot ce a fost posibil pentru băiatul nostru; am fost chiar la pa-tru psihiatri diferiți cu el, dar nimic n-a fost de ajutor.”

Li mințim, bineînțeles, pe alții, dar ne mințim și pe noi. **înfruntarea** modificărilor pe care trebuie să le facem — hărțile noastre — în propria conștiință și în propria percepție realistă poate fi pînă la ultima picătură la fel de legitimă și dureroasă ca orice înfruntare publică. Dintre miliardele de minciuni pe care oamenii și le spun deseori, două, foarte comune, sînt în i special puternice și distructive: „Noi ne iubim cu adevărat co- j pilul” și

„Părinții noștri ne iubesc cu adevărat." Poate că părinții noștri ne iubesc într-adevăr și noi ne iubim cu adevărat copiii/ dar când nu e așa, deseori oamenii străbat distanțe extraordinar de lungi pentru a evita să-și dea seama de aceasta. De multe ori mă refer la psihoterapie ca fiind „jocul adevărului" sau „jocul onestității", pentru că treaba ei este, printre altele, să ajute pacienții să înfrunte astfel de minciuni. Una dintre rădăcinile bolii mintale constă invariabil într-un angrenaj de minciuni care ni s-au spus și minciuni pe care ni le-am spus singuri. Aceste rădăcini pot fi descoperite și extirpate doar într-o atmosferă de onestitate totală. Pentru a crea această atmosferă, este esențial pentru terapeut să vină în relația lui cu pacienții cu o capacitate totală de deschidere și sinceritate. Cum ne putem aștepta ca un pacient să îndure durerea confruntării realității când nu suportăm și noi aceeași durere? Nu putem îndruma pe cineva decât pînă acolo unde am mers noi mai înainte.

Refuzul adevărului

Minciunile pot fi împărțite în două tipuri: minciuni albe și minciuni negre*. O minciună neagră constă în a face o afirmație despre care știm că e falsă. O minciună albă constă în a face o afirmație care nu este falsă în sine, dar nu dezvăluie o parte semnificativă a adevărului. Faptul că o minciună este albă nu înseamnă că este mai puțin minciună sau că este mai scuzabilă. Minciunile albe pot fi la fel de distructive ca și cele negre. Un guvern care refuză prin cenzură poporului său informații esențiale nu este mai democratic decât unul care spune lucruri false. Pacienta care neglijează să menționeze că a semnat un cec fără acoperire în contul familiei și-a împiedicat dezvoltarea în cadrul terapiei tot atît de mult ca și cum ar fi mințit de la început. Într-adevăr, pentru că *pare* mai puțin condamnabilă, refuzarea informațiilor esențiale este cea mai obișnuită formă de a minți; și pentru că ea poate fi mai greu de detectat și de confruntat cu realitatea, este deseori mai dăunătoare decât minciuna neagră.

Minciuna albă poate fi considerată social acceptabilă în multe dintre relațiile noastre interumane, pentru că se spune că „nu vrem să rănim sentimentele oamenilor". Vom deplînge însă faptul că relațiile noastre sociale sînt în general superficiale. Pentru părinți, a-și hrăni copiii cu o budincă cu minciuni albe nu este considerat doar un fapt acceptabil, ci e gândit ca fiind un gest iubitor și benefic. Chiar soților și soțiilor care au fost îndeajuns de curajoși încît să fie deschiși unul cu celălalt deseori le va fi dificil să fie deschiși cu copiii lor. Ei nu le vor spune copiilor că fumează marijuana, că s-au certat cu o noapte înainte în privința relației lor, că sînt iritați de faptul că bunicii lor îi manipulează, că doctorul le-a spus unuia sau amîndurora că au tulburări psihiatrice sau psihosomatice, că au făcut o investiție financiară riscantă sau chiar cîți bani au în bancă. Deseori, acest refuz și această lipsă de deschidere este gîndită ca bazîndu-se pe dorința plină de iubire de a proteja și de a scuti copilul de griji inutile. Totuși, deseori, o astfel de „protecție" este lipsită de succes. Copiii știu oricum că mama și tata fumează marijuana, că s-au certat peste noapte, că sînt supărați pe bunici și că tata a pierdut banii. Rezultatul este atunci privațiunea, nu protecția. Copiii sînt privați de cunoașterea pe care ar putea-o acumula cu privire la bani, boală, droguri, sex, căsătorie, părinții lor, bunicii și ceilalți oameni în general. În cele din urmă, sînt privați de un model de deschidere și onestitate, fiindu-le oferit în schimb un model de onestitate parțială, deschidere incompletă și curaj limitat. Pentru mulți părinți, dorința de a-și „proteja" copiii este motivată de o veritabilă, dar prost direcționată iubire. Pentru alții, totuși, dorința „plină de iubire" de a-și proteja copiii servește mai mult ca acoperire și raționalizare a dorinței de a evita înfruntarea cu copiii lor și a dorinței de a-și menține autoritatea asupra lor. Astfel de părinți spun de fapt: „Uitați ce e, copii, voi rămîneți în continuare copii, cu preocupările voastre copilărești și lăsați adulții să se preocupe de ceea ce depinde de ei. Priviți-ne ca pe niște oameni grijulii, puternici și iubitori. O astfel de imagine este bună și pentru noi și pentru voi, așa că nu o contestați. Nouă ne permite să ne simțim puternici, iar vouă, să vă simțiți în siguranță; și va fi mai bine pentru toți dacă nu privim prea adînc aceste lucruri."

Cu toate acestea, cînd dorința de onestitate totală se opune nevoilor unor oameni de a fi protejați într-un anumit fel poate izbucni un conflict real. De exemplu, chiar și părinții cu un mariaj excelent pot lua în considerare uneori divorțul ca pe una dintre opțiunile posibile, iar a-i informa pe copii despre aceasta cînd nu există certitudinea că vor opta pentru divorț înseamnă a plasa o povară inutilă pe umerii copiilor. Noțiunea de divorț este extrem de amenințătoare pentru sentimentul de securitate al copilului — într-adevăr, atît de amenințătoare, încît copilul nu are capacitatea de a o percepe prea rațional. Pentru ei, amenințarea cu divorțul este gravă chiar dacă e departe. Dacă mariajul părinților este pe butuci, atunci copiii vor avea de-a face cu posibilitatea amenințătoare a divorțului indiferent dacă li se vorbește despre asta sau nu. Dar în cazul în care mariajul este solid, părinții le vor face într-adevăr un deserviciu copiilor lor dacă vor spune cu absolută deschidere: „Mama și tata au vorbit azi-noapte despre divorț, dar nu ne gîndim foarte serios la acest lucru acum.”

Ca un alt exemplu, deseori este necesar ca psihoterapeutul să nu-și rostească propriile gînduri, opinii și simțăminte în fața pacienților în primele stadii ale psihoterapiei, pentru că pacienții nu sînt încă gata să le primească sau să se poată descurca cu ele. În timpul primului meu an de instruire, un pacient aflat la a patra vizită mi-a povestit un vis care în mod evident exprima o preocupare pentru homosexualitate. În dorința mea de a apărea ca un terapeut strălucit și de a face progrese rapide, i-am spus: „Visul dvs. indică faptul că sînteți preocupat de îngrijorarea că ați putea fi homosexual.” El a devenit vizibil anxios și nu a mai venit la următoarele trei întrevederi. Doar cu multă muncă și cu mare noroc l-am convins să se reîntoarcă la terapie. Am mai avut încă douăzeci de ședințe înainte ca el să fie nevoit să se mute din acea zonă a orașului din cauza unor noi aranjamente de afaceri. Aceste

Ședințe i-au fost de un considerabil ajutor, în ciuda faptului ca nu am mai atins niciodată problema homosexualității.

Faptul că inconștientul său era preocupat de această problemă nu însemna că el era pregătit să aibă de-a face cu ea la nivel conștient; prin faptul că nu m-am abținut de la a-i face cunoscută intuiția mea i-am făcut un grav deserviciu, aproape pierzîndu-l nu doar ca pacient al meu, dar și al oricui.

Renunțarea selectivă la opiniile personale trebuie practică uneori și în lumea afacerilor sau a politicii, dacă se dorește o bună primire în consiliul puterii. Dacă oamenii ar spune întotdeauna ce au în minte despre tot felul de chestiuni mari sau mici, ar fi considerați insubordonați de către șefii direcți și o amenințare pentru organizație de către directori. Își vor cîștiga o reputație de oameni neplăcuți și vor fi considerați prea de neîncredere ca să fie puși vreodată să vorbească în numele organizației. Pur și simplu nu există altă cale pentru cineva care vrea să fie eficient într-o într-o organizație, decît să devină o „persoană a organizației”, devenind circumspect inclusiv în exprimarea opiniilor personale, contopind uneori identitatea personală cu cea a organizației. Pe de altă parte, dacă eficiența cuiva într-o organizație este privită ca fiind singurul scop al comportamentului organizațional, permițînd doar exprimarea acelor opinii care nu fac valuri, atunci el va ajunge să justifice orice mijloace prin scop și își va pierde integritatea și identitatea personală, devenind o persoană *complet* dăruită organizației. Drumul pe care un director executiv trebuie să meargă, între păstrarea și pierderea identității și integrității lui, este extraordinar de îngust și doar puțini reușesc să-l străbată cu succes. Este o enormă provocare.

Exprimarea opiniilor, a sentimentelor, a ideilor și chiar a cunoașterii trebuie înăbușită uneori în asemenea situații și în multe alte circumstanțe în cursul acțiunilor umane. Ce reguli poate deci să urmeze cel ce este dedicat adevărului? Mai întîi, ceea ce spune să nu fie fals. În al doilea rînd, să aibă în minte că actul de a se abține de la adevăr este întotdeauna o minciună potențială. În al treilea rînd, decizia de a se abține de la adevăr să nu se bazeze niciodată pe nevoi personale, cum ar fi nevoia de putere, nevoia de a fi plăcut sau nevoia de a-și proteja harta de înfruntare. În al patrulea rînd, reciproc, decizia de a se abține de la a spune adevărul trebuie să se bazeze cu totul pe nevoile persoanelor sau ale mulțimii de oameni

pentru care adevărul este ținut ascuns. în al cincilea rînd, evaluarea nevoilor celui alt este un act de responsabilitate atît de complex, încît poate fi executat cu înțelepciune doar atunci cînd se operează cu iubire adevărată pentru celălalt. în al șaselea rînd, factorul primar în evaluarea nevoilor celui alt este evaluarea capacității acelei persoane de a utiliza adevărul pentru dezvoltarea ei spirituală. în cele din urmă, pentru a evalua capacitatea celui alt de a utiliza adevărul pentru pro-pria-i dezvoltare spirituală, trebuie avut în minte faptul că, în general, tendința noastră este mai degrabă de a subestima decît de a exagera această capacitate.

Toate acestea par o sarcină extraordinară, imposibil de îndeplinit vreodată, o povară permanentă și nesfîrșită, un obstacol real. Și este într-adevăr o sarcină de autodisciplinare care nu se termină niciodată, fapt pentru care majoritatea oamenilor optează pentru o viață de onestitate și deschidere limitate, pentru o închidere relativă, ascunzîndu-se pe ei și hărțile lor de lume. Această cale e mai ușoară. Totuși, răsplata unei vieți oneste dificile, dar și a devoțiunii față de adevăr este mult mai mare decît ceea ce ți se cere. Datorită faptului că hărțile lor sînt continuu confruntate, oamenii deschiși sînt oameni care se dezvoltă mereu.

Prin această deschidere ei pot stabili și menține relații interumane apropiate mult mai eficiente decît oamenii mai închiși. Pentru că nu vorbesc niciodată mincinos, ei pot fi siguri și mîndri că prin cunoașterea pe care o au nu vor contribui cu nimic la confuzia lumii, ci vor servi ca sursă de iluminare și clarificare. în sfîrșit, au libertatea totală de a exista. Nu sînt apăsăți de nici o nevoie de a se ascunde. Nu trebuie să se furișeze prin locuri întunecoase. Nu trebuie să construiască noi minciuni pentru a le acoperi pe cele vechi. Nu trebuie să-și risipească timpul pentru a-și acoperi urmele și a menține aparențele. Și, fapt esențial, ei vor descoperi că energia necesară pentru autodisciplină este mai mică decît energia necesară pentru a ține secrete. Cu cît o persoană este mai onestă, cu atît îi este mai ușor să continue să fie onestă, tot așa precum cineva care minte va avea din ce în ce mai multă nevoie să mintă iarăși. Datorită deschiderii lor, oamenii devotați adevărului trăiesc în deschidere, iar prin exercițiul curajului lor de a trăi în deschidere se eliberează de frică.

Echilibrarea

Pînă acum sper că a devenit clar faptul că exercițiul disciplinei este o sarcină pe cît de dificilă pe atît de complexă, ce-rînd și flexibilitate, și judecată. Oamenii curajoși trebuie să se forțeze continuu pe ei înșiși să fie complet onești, fiind necesar de asemenea să posede capacitatea de a se abține de la a spune adevărul cînd acest lucru este potrivit. Pentru a fi oameni liberi, trebuie să ne asumăm responsabilitatea totală pentru noi înșine, dar, procedînd astfel, trebuie de asemenea să avem capacitatea de a refuza responsabilitatea care nu ne aparține cu adevărat. Pentru a fi organizați și eficienți, pentru a trăi înțelept, trebuie ca zilnic să amînăm satisfacția și să avem un ochi ațintit spre viitor; totuși, pentru a trăi voioși, trebuie să avem capacitatea, cînd nu e distructivă, de a trăi în prezent și de a acționa spontan.

Cu alte cuvinte, disciplina înșăși trebuie disciplinată. Tipul de disciplină de care e nevoie să disciplinăm disciplina eu îl numesc echilibrare, și ea este cel de-al patrulea și ultim tip de disciplină pe care-l discut aici.

Echilibrarea este disciplina care ne dă flexibilitate. Pentru a trăi cu succes în orice sferă de activitate, e nevoie de o extraordinară flexibilitate. Pentru a da doar un exemplu, să luăm în considerare problema mîniei și a exprimării ei. Mînia este o emoție sădită în noi (și în organisme mai puțin evolute) de nenumărate generații în cursul evoluției, pentru ca supraviețuirea noastră să fie încurajată. Trăim experiența furiei atunci cînd percepem că un alt organism încearcă să năvălească peste teritoriul nostru psihic sau geografic sau încearcă, prin orice mijloc, să ne doboare. Ea ne face să ripostăm. Fără mînie am rămîne mereu pe loc, pînă cînd am fi cu totul zdrobiți sau exterminați. Doar prin mînie putem supraviețui. Totuși, deseori ne dăm seama după o mai atentă examinare a ceea ce percepem inițial ca o încercare de agresiune asupra noastră din partea celorlalți că ei nu intenționau deloc să facă acest

lucru. Chiar cînd realizăm că cineva vrea cu adevărat să ne agreseze s-ar putea să ne dăm seama că, pentru un motiv sau altul, nu este în interesul nostru să răspundem cu mînie.

Astfel, este necesar ca acei centri mai noi ai creierului (centrii judecătii) să poată să regleze și să modeleze centrii mai vechi (ai emoției). Pentru a funcționa cu succes în lumea noastră complexă este necesar să avem nu doar capacitatea de a ne exprima mînia, dar și de a nu o exprima. Mai mult, trebuie să avem capacitatea de a ne exprima mînia în multe feluri. Uneori, de exemplu, trebuie să o exprimăm doar după o îndelungată deliberare și autoevaluare. Alteori ne este mai de folos să o exprimăm imediat și spontan. Sînt momente cînd cel mai bine este să o exprimi cu răceală și calm, în alte momente, zgomotos și agitat. Prin urmare, nu avem nevoie să știm doar cum să ne descurcăm cu mînia în mai multe feluri, ci și care este momentul cel mai potrivit și stilul de a o exprima. Pentru a manevra mînia în mod adecvat și competent, e nevoie de un sistem de reacție elaborat și flexibil. Nu e de mirare, atunci, că a învăța să stăpînim mînia este o sarcină complexă, care nu poate fi de obicei îndeplinită pînă în perioada adultă sau pînă la vîrsta mijlocie și deseori nu este niciodată îndeplinită pînă la capăt.

Intr-o măsură mai mare sau mai mică, toți oamenii suferă de o inadecvare a flexibilității sistemului lor de reacție. Mult din munca psihoterapeutică constă în încercarea de a ajuta pacienții să-și flexibilizeze sistemul de reacție. În general, cu cît pacienții sînt mai mutilați de anxietate, sentimente de vinovăție și insecuritate, cu atît această muncă este mai rudimentară și mai dificilă. De exemplu, am lucrat cu o curajoasă femeie schizofrenică de 32 de ani, pentru care a fost o adevărată revelație să afle că există bărbați pe care nu trebuie să-i lase să bată la ușa ei, că pe unii trebuie să-i invite în sufragerie, nu și în dormitor și că pe unii îi poate lăsa să intre și în dormitor. Înainte, ea opera cu un sistem de reacție prin care fie că lăsa pe toată lumea să intre în dormitorul ei, fie, cînd sistemul de reacție nu funcționa, nu lăsa pe nimeni nici să-i bată la ușă. Astfel, sărea de la o promiscuitate degradantă la o izolare aridă. Cu aceeași femeie a trebuit să petrec mai multe ședințe în care să ne concentrăm asupra problemei faptului de a mulțumi. Ea se simțea obligată să trimită pentru fiecare cadou sau invitație o scrisoare de răspuns lungă, elaborată, scrisă de mînă, cu fiecare frază și cuvînt îndelung gîndite. Inevitabil, nu putea continua mult timp să poarte această povară, așa că ajungea fie să nu mai scrie nici o scrisoare, fie să refuze orice cadou sau invitație. Încă o dată, ea a fost uluită să afle că sînt cadouri care nu necesită o scrisoare de mulțumire și cînd totuși e nevoie de așa ceva, un bilet scurt este deseori suficient.

Sănătatea mintală matură cere astfel o extraordinară capacitate de a atinge în mod flexibil și de a menține mereu un echilibru delicat între nevoi, scopuri, îndatoriri, responsabilități, direcții etc. aflate în conflict unele cu altele. Esența acestei discipline a echilibrului este „renunțarea”. Îmi amintesc cum am aflat despre acest lucru pentru prima oară, într-o dimineață de vară, pe cînd aveam nouă ani. Învătasem de cu-rînd să merg pe bicicletă și exploram voios dimensiunile acestei noi abilități. Cam la o milă de casa noastră, drumul cobora într-o pantă abruptă, la capătul căreia era o curbă strîn-să. Coborînd panta pe bicicletă în acea dimineață, viteza cres-cîndă m-a făcut să mă simt în extaz. A renunța la acest extaz și a pune frînă mi se părea o pedeapsă absurdă. Așa că am luat decizia să-mi încetinesc viteza în momentul în care intram în curba de la capătul pantei. Extazul meu s-a sfîrșit într-o secundă cînd am fost propulsat la vreo patru metri în afara drumului, în tufișuri. M-am zgîriat rău și sîngeram, iar roata din față a bicicletei mele noi era îndoită și nu mai putea fi folosită după impactul cu un copac. Îmi pierdusem echilibrul.

Echilibrul este o disciplină tocmai pentru că actul de a renunța la ceva este dureros. În exemplul de mai sus nu am fost dispus să sufăr durerea de a renunța la viteza mea extaziantă în folosul menținerii echilibrului în curbă. Am învățat totuși că pierderea echilibrului este fundamental mai dureroasă decît renunțarea cerută de menținerea echilibrului. Într-un fel sau altul, a fost o lecție pe care am continuat să o reînvăț de-a lungul întregii mele vieți. Ca oricare altul, pentru a lua curbele și intersecțiile vieții, fiecare trebuie să renunțe mereu la

anumite părți din sine. Singura alternativă la această renunțare este de a nu mai călători deloc pe acest drum al vieții.

Poate părea ciudat, dar mulți oameni aleg alternativa de a nu mai continua călătoria vieții — de a se opri repede, la o distanță oarecare — pentru a evita durerea renunțării la părți din ei înșiși. Dacă acest lucru pare ciudat, este pentru că nu înțelegeți adâncimea durerii ce poate fi implicată. În formele ei majore, renunțarea este cea mai dureroasă dintre experiențele umane. Înainte, am vorbit doar despre formele minore ale renunțării — renunțarea la viteză, la luxul miniei spontane, la securitatea abținerii de la minie sau la scrierea îngrijită a scrisorilor de mulțumire. Aș vrea acum să mă întorc la renunțarea la trăsături ale personalității, la tipare bine stabilite de comportament, la ideologii și chiar la un întreg stil de viață. Acestea sînt formele majore de renunțare cerute cuiva ce vrea să călătorească departe pe drumul vieții.

De curînd, într-o seară, am decis să petrec ceva din timpul meu liber pentru a construi relații mai apropiate și mai bune cu fiica mea de 14 ani. De mai multe săptămîni ea mă tot ruga să jucăm șah împreună, așa că i-am sugerat să jucăm o partidă. A acceptat cu nerăbdare și m-am angajat într-un joc foarte strîns și îndrîjit. Totuși, partida începuse noaptea și pe la ora nouă fiica mea m-a întrebat dacă nu pot să mut mai repede, pentru că ea trebuia să se ducă la culcare; trebuia să se trezească ora la șase dimineața. Știam că are o disciplină rigidă în ceea ce privește obiceiurile de somn și mi s-a părut că ar trebui să fie capabilă să renunțe la ceva din această rigiditate. I-am spus: „Haide, poți să te duci ceva mai tîrziu la culcare măcar o dată. Nu trebuie să începi jocuri pe care nu le poți termina. Ne distrăm bine.” Am mai jucat încă cincisprezece minute, în timpul cărora ea a devenit vizibil jenată. În cele din urmă, a stăruit: „Te rog, tată! Te rog, mută mai repede.” „Nu”, i-am răspuns, „șahul este un joc serios.

Dacă vrei să-1 joci, bine, trebuie să-1 joci încet. Dacă nu vrei să-1 joci serios, poate nu vrei să joci deloc.” Și așa, ea simțindu-se mizerabil, am continuat jocul încă zece minute, pînă cînd brusc fiica mea a izbucnit în lacrimi, a strigat că nu mai joacă jocul ăsta stupid și a urcat în fugă scările.

Imediat, m-am simțit de parcă aveam iarăși 9 ani, stînd și sîngerînd în tufișurile de la marginea drumului, lîngă bicicletă. Era limpede, făcusem o greșeală. Era clar, nu reușisem să iau curba. Am început seara dorind să petrec un timp care să ne facă fericiți pe mine și pe fiica mea. Nouăzeci de minute mai tîrziu, ea plîngea și era atît de furioasă pe mine, încît aproape nu mai putea vorbi. Ce fusese greșit? Răspunsul era evident. Dar n-am vrut să văd răspunsul, așa că mi-a luat două ore să-mi fac drum prin durerea de a accepta faptul că stricasem seara permițînd dorinței mele de a cîștiga un joc de șah să devină mai importantă decît dorința de a construi o relație cu fiica mea. Apoi am devenit deprimat și grav. Cum ajunseseam atît de departe de echilibru? Încet, încet mi s-a arătat că dorința mea de a cîștiga fusese prea mare și că ar fi trebuit să renunț la o parte din ea. Dar chiar și această mică renunțare îmi părea imposibilă. Toată viața mea dorința de a învinge mi-a fost de mare ajutor, pentru a cîștiga multe lucruri. Cum e posibil să joci șah fără să vrei să cîștigi? Nu m-am simțit niciodată bine făcînd lucrurile fără entuziasm. Cum aș fi putut să joc șah entuziast, dar nu serios? Totuși, cumva trebuia să mă schimb, pentru că știam că entuziasmul, spiritul meu de competiție și seriozitatea mea făceau parte dintr-un tipar de comportament care funcționa și va continua să funcționeze pentru a o înstrăina pe fiica mea de mine și că dacă nu aș fi putut modifica acest tipar vor urma și alte lacrimi inutile și amărăciune. Deprimarea mea a continuat.

Acum, deprimarea a încetat. Am renunțat la o parte din dorința mea de a cîștiga jocuri. Acea parte din mine a dispărut acum. A trebuit să moară. Am ucis-o. Am ucis-o cu dorința de a învinge ca părinte. Cînd eram copil, dorința mea de a învinge la diferite jocuri mi-a fost de folos. Ca părinte, mi-am dat seama că îmi stă în drum. Așa că a trebuit să o înlătur. Timpurile s-au schimbat. Pentru a mă schimba odată cu ele, a trebuit să renunț la ceva. Nu mi-a lipsit. Am crezut că o să-mi lipsească, dar nu s-a întîmplat așa.

Sănătatea depresiei

Ce am spus anterior este doar un exemplu minor care arată prin ce trebuie să treacă de multe ori în procesul psiho-terapeutic acei oameni care au curajul să se numească pacienți. Perioada de psihoterapie intensă este o perioadă de intensă dezvoltare, în timpul căreia pacientul trebuie să parcurgă mai multe schimbări decât experimentează alți oameni într-o viață. Pentru ca această puternică dezvoltare să apară, trebuie renunțat la o parte proporțională din „vechiul sine”. Este o etapă inevitabilă dintr-o psihoterapie reușită. De fapt, acest proces de renunțare începe de obicei înainte ca pacientul să-și fixeze prima întâlnire cu psihoterapeutul. Frecvent, de exemplu, actul de a decide căutarea de asistență psihiatrică reprezintă prin el însuși o renunțare la imaginea de sine care spune: „Sînt în regulă.” Această renunțare poate fi, în cultura noastră, foarte dificilă la bărbații pentru care: „Nu sînt în regulă și am nevoie de asistență pentru a înțelege de ce nu sînt în regulă și cum să ajung să fiu în regulă” este din păcate și deseori ceva echivalent cu: „Sînt slab, nemasculin, inadecvat.” De fapt, procesul renunțării începe chiar înainte ca pacientul să fi ajuns la decizia de a căuta asistență psihiatrică. Am menționat că în timpul procesului renunțării la dorința mea de a câștiga eram mereu deprimat. Aceasta pentru că sentimentul asociat cu renunțarea la ceva la care ținem — sau măcar la ceva care face parte din noi, ne e familiar — este depresia. Pentru că ființele umane sănătoase mintal trebuie să se dezvolte și pentru că a renunța sau a pierde din vechiul sine este parte integrantă a procesului dezvoltării mintale și spirituale, depresia este un fenomen normal și sănătos. Devine anormal și nesănătos doar atunci cînd ceva interferează cu procesul de renunțare, avînd ca rezultat prelungirea depresiei, iar completarea acestui proces nu mai are loc.

Un motiv determinant care îi conduce pe oameni să se gîndească să caute asistență psihiatrică este depresia. Cu alte cuvinte, pacienții sînt frecvent deja implicați într-un proces de renunțare sau de dezvoltare înainte de a lua în considerare psihoterapia și tocmai simptomele procesului de dezvoltare sînt cele care îi îndeamnă spre biroul terapeutului.

Treaba terapeutului este aceea de a ajuta pacientul să completeze procesul de dezvoltare început deja. Aceasta nu înseamnă că pacientul este prea frecvent conștient de ceea ce i se întîmplă. Dimpotrivă, ei doresc adesea doar o eliberare de simptomele depresiei, astfel încît lucrurile să fie în felul „în care obișnuiau să fie”.

Ei nu știu că lucrurile nu mai pot fi „în felul în care obișnuiau să fie”. Dar inconștientul știe. Tocmai pentru că inconștientul, în înțelepciunea lui, știe că „felul în care obișnuiau lucrurile să fie” nu mai poate fi susținut și nu mai e ceva constructiv începe procesul de dezvoltare și de renunțare la nivel inconștient și apare depresia.

Probabil că pacienții vor spune: „Nu am nici o idee despre cauza deprimării mele” sau vor pune depresia pe seama unor factori irelevanți. Pentru că pacienții nu sînt conștienți încă sau nu sînt pregătiți să-și dea seama că nu se vor mai întîlni cu „vechiul sine” și cu „felul în care obișnuiau să fie lucrurile”, ei nu sînt conștienți că depresia lor semnalează că se cere o schimbare majoră pentru o adaptare reușită, înscrisă în evoluție. Faptul că inconștientul este cu un pas înaintea conștientului poate părea straniu pentru cititorul nespecialist. Acesta este totuși un fapt care se aplică nu doar la acest exemplu, ci este atît de general, încît constituie motorul de bază al funcționării mintale. El va fi discutat în profunzime în secțiunea de concluzii a acestei lucrări.

Recent, am auzit de „criza vîrstei mijlocii”. De fapt, aceasta este doar una dintre multele „crize” sau stadii critice ale dezvoltării în viață, așa cum ne învîța Erik Erikson acum treizeci de ani. (Erikson delimita opt crize; poate că sînt mai multe.) Ceea ce creează crizele acestei perioade de tranziție din ciclul vieții — care sînt problematice și dureroase — este faptul că, pentru a ne face drum prin ele, trebuie să renunțăm la concepte dragi nouă și la modurile vechi în care făceam și priveam lucrurile. Mulți oameni fie nu sînt dispuși, fie nu sînt capabili să sufere durerea de a renunța la starea pe care trebuie să o abandoneze. Prin urmare, ei se agață, deseori pentru totdeauna, de vechile lor tipare de a gîndi și de a se

comporta, eșu-înd în a trece prin crize pentru a se dezvolta cu adevărat și a experimenta fericitul sentiment al renașterii care însoțește tranziția cu succes la o maturitate mai avansată.

Deși ar putea fi scrisă o carte întreagă despre fiecare dintre ele, aş vrea să enumer simplu, neprelucrat, în ordinea apariției lor, câteva dintre condițiile, dorințele și atitudinile majore la care trebuie renunțat în cursul unei întregi evoluții reușite de-a lungul vieții:

Stadiul infantil, în care nu e nevoie să răspunzi nici unei cerințe exterioare

Fantasma omnipotenței

Dorința de a poseda total (inclusiv sexual) pe unul sau pe amîndoi părinți

Dependența de copilărie

Imaginea distorsionată a părinților

Atotputernicia adolescenței

„Libertatea” de a nu te implica

Agilitatea tinereții

Atracția sexuală și/sau potențialul tinereții

Fantasma imoi talității

Autoritatea asupra copilului

Diferite forme de putere temporară

Independența sănătății psihice

Și, în cele din urmă, șinele și viața însăși

Renunțare și renaștere

În ceea ce privește lista de mai sus, pentru mulți ultima cerință — a renunța la sine și la viață — va părea că reprezintă ⁰ cruzime din partea lui Dumnezeu sau a Soartei, care face din existența noastră un fel de glumă proastă și care nu va Putea fi niciodată complet acceptată. Această atitudine este prezentă mai ales în cultura occidentală a zilelor noastre, în șinele este considerat sacru, iar moartea o insultă de neînchipuit. Însă realitatea este exact opusul. În renunțarea la sine ființele umane pot găsi cea mai extatică și trainică, solidă și durabilă bucurie a vieții. Moartea este cea care oferă vieții întregul ei înțeles. Acest „secret” este înțelepciunea centrală a religiei.

Procesul renunțării la sine (care este în legătură cu fenomenul iubirii, așa cum va fi discutat în următorul capitol al cărții) este pentru mulți dintre noi un proces gradual, în care intrăm printr-o serie de începuturi și potriviri. Una dintre formele de renunțare temporară la sine necesită o mențiune specială, deoarece practicarea ei reprezintă o cerință absolută pentru o învățare semnificativă de-a lungul vieții de adult și deci pentru o dezvoltare semnificativă a spiritului uman. Mă refer la o subspecie a disciplinei echilibrului, pe care eu o numesc „punerea între paranteze”. Punerea între paranteze este în mod esențial actul de a echilibra nevoia de stabilitate și afirmare a sinelui cu nevoia de a cunoaște și de a învăța printr-o renunțare temporară la sine — altfel spus, a pune șinele de-o parte — astfel încît să faci loc pentru încorporarea unui nou material în sine. Această disciplină a fost bine descrisă de **teologul Sam Keen** în *To a Dancing God (Către un Dumnezeu dansînd)*.

Al doilea pas cere ca eu să depășesc percepția idiosin-crazică și egocentrică a experienței imediate. Conștientizarea matură este posibilă doar atunci cînd deja am digerat și am compensat înclinațiile și prejudecățile care sînt reziduuri ale istoriei mele personale.

Conștientizarea a ceea ce mi se prezintă ca atare implică o dublă mișcare a atenției: reducerea la tăcere a ceea ce e familiar și urarea de bun venit pentru ceea ce e străin. De fiecare dată cînd mă apropiu de un obiect, o persoană sau un eveniment ce mi-e străin am tendința să las nevoile prezente, experiențele trecute sau așteptările de viitor să determine ce voi vedea. Dacă vreau să apreciez unicitatea oricărui dat, trebuie să fiu suficient de conștient de ideile mele preconcepate și de tulburările emoționale caracteristice pentru a le pune între paranteze astfel încît să pot primi straniețatea și noutatea în lumea mea perceptuală.

Disciplina punerii între paranteze, a compensării sau a reducerii la tăcere cere o

sofisticată cunoaștere de sine și o curajoasă onestitate. Fără această disciplină, fiecare moment prezent este doar o repetiție a ceva ce a fost deja văzut sau experimentat. Pentru ca noutatea veritabilă să apară, pentru ca prezența unică a lucrurilor, persoanelor sau evenimentelor să prindă rădăcini în mine trebuie să parcurg o descentralizare a egoului.

Disciplina punerii între paranteze ilustrează faptul cel mai concludent al renunțării și al disciplinei în general, și anume că pentru orice lucru la care se renunță se câștigă de fiecare dată mai mult. Durerea renunțării este ca durerea morții, dar moartea a ceea ce este vechi înseamnă nașterea a ceea ce e nou. Durerea morții este durerea nașterii, iar durerea nașterii este durerea morții. A dezvolta o idee, un concept, o teorie sau înțelegere mai noi și mai bune înseamnă că ideea, conceptul, teoria, înțelegerea veche trebuie să moară. Astfel, în concluzia poemului său „Călătoria magilor”, T.S. Eliot descrie cum Cei Trei Magi au suferit atunci când au renunțat la viziunea lor anterioară asupra lumii și au îmbrățișat creștinismul:

Toate acestea erau demult; îmi amintesc

Și ai face-o din nou, dar e însemnată

Această însemnare.

Această întrebare: unde ne va duce calea, spre

Naștere sau Moarte? A fost o Naștere, bineînțeles,

Avem dovada, nu-i loc de îndoială. Am văzut naștere și moarte

Dar au fost foarte deosebite; această Naștere era

Grea și amară agonie pentru noi, ca Moartea, moartea noastră.

Ne-am reîntors la ținuturile noastre, aceste împărății,

Dar nu ne mai e ușor aici, în vechea orînduire,

Cu oameni străini poleindu-și zei

*Aș fi mulțumit de-o altă moarte.***

Cum nașterea și moartea par a fi fațetele aceleiași monede, nu este deloc irațional să acordăm conceptului de reîncarnare mai multă atenție decât i se dă de obicei în Occident. Dar fie că sîntem dispuși sau nu să luăm în serios posibilitatea unui fel de renaștere ce apare după moartea noastră fizică, este foarte clar că *această* viață este o serie de simultane morți și nașteri. „De-a lungul întregii vieți, trebuie să continui să înveți să trăiești”, spunea Seneca acum două milenii „și, fapt ce te va uimi încă și mai mult, de-a lungul vieții trebuie să înveți să mori.” Este de asemenea clar că cu cît cineva merge mai departe pe drumul vieții, cu atît mai multe nașteri va trăi și, prin urmare, mai multe morți — mai multă bucurie și mai multă durere.

Acest fapt ridică întrebarea dacă este vreodată posibil să fim eliberați de suferința emoțională în viață. Sau, cu alte cuvinte, este posibil să evoluăm spiritual pînă la un nivel de conștiință la care durerea din viață să fie cel puțin diminuată? Răspunsul este și da și nu. Este da, pentru că odată ce suferința este complet acceptată, ea încetează, într-un anumit sens. Este de asemenea da pentru că neîntrerupta practicare a disciplinei duce la perfecțiune, iar persoana evoluată spiritual este perfectă în același fel în care adultul este perfect în relația cu copilul. Probleme care prezintă mari greutăți pentru un copil, cauzîndu-i mari dureri, pot să nu aibă nici o consecință pentru adult. În sfîrșit, răspunsul este da pentru că individul evoluat spiritual este, așa cum va fi descris în următorul capitol, un individ cu o iubire extraordinară, iar din extraordinara sa iubire provine o extraordinară bucurie.

Răspunsul este nu, totuși, pentru că există un vid de competență în lume care trebuie umplut. Într-o lume care se văietă avînd o disperată nevoie de competență, o persoană extraordinar de competentă și plină de iubire nu poate să refuze competența sa, tot așa cum cineva nu poate refuza să-i dea de mîncare unui copil flămînd. Persoanele evaluate din punct de vedere spiritual, datorită disciplinei, autorității și iubirii lor, prin competența lor sînt chemate să slujească lumii și în dragostea lor ele răspund chemării. Ele sînt, prin urmare, în mod inevitabil, oameni cu o mare putere, deși lumea îi va privi ca pe niște oameni obișnuiți, pentru că ei își vor exercita puterea pe ascuns și în liniște. Cu toate acestea, ei își vor exercita

puterea pe care o au și, exercitînd-o, vor suferi mult, chiar îngrozitor. Pentru că a exercita putere înseamnă a lua decizii, iar procesul luării deciziilor în totală cunoștință de cauză este infinit mai dureros decît de a lua decizii avînd o conștientizare limitată sau pe dibuite (așa cum se iau cele mai multe decizii și din această cauză ele se dovedesc în ultimă instanță greșite). Imaginați-vă doi generali, fiecare dintre ei trebuind să decidă dacă va trimite în bătălie o divizie de zece mii de oameni. Pentru unul dintre ei, divizia nu este altceva decît un lucru, o unitate de personal, un instrument de strategie și nimic mai mult. Pentru celălalt este și aceste lucruri, dar el este de asemenea conștient de fiecare dintre cele zece mii de vieți, de viețile familiilor fiecărui ostaș din cei zece mii. Pentru cine este decizia mai ușoară? Este mai ușoară pentru generalul care conștientizează trunchiat, pentru că nu poate suporta durerea unei conștientizări mai aproape de a fi completă. Ar fi poate tentant să spunem: „Ah, dar un om evoluat spiritual nu va deveni niciodată general.” Dar aceeași chestiune este implicată și cînd e vorba de un președinte de corporație, un fizician, un profesor, un părinte. Mereu trebuie luate decizii ce afectează viețile celorlalți. Cei ce iau cele mai bune decizii sînt cei dispuși să sufere mai mult datorită deciziilor lor, avînd totuși puterea de a fi hotărîți. Măsura — probabil cea mai bună — a măreției unei persoane este capacitatea sa de a suferi. Însă cei ce sînt măreți sînt în același timp și fericiți. Acesta este un paradox. Budiștii tind să ignore suferința lui Buddha, iar creștinii fericirea lui Cristos. Buddha și Cristos nu sînt din acest punct de vedere foarte diferiți. Suferința lui Cristos pe Cruce și bucuria lui Buddha sub copacul bo sînt una și aceeași.

Astfel, dacă scopul tău este să eviți durerea și să scapi de suferință, nu te-ai sfătui să cauți niveluri mai înalte de conștiință sau evoluție spirituală. Pentru că, mai întîi, nu le poți do-bîndi fără să suferi și în al doilea rînd, dacă le vei atinge, e foarte probabil că vei fi chemat să slujești în feluri mult mai dureroase sau cel puțin mai solicitante decît îți poți închipui acum. Atunci de ce să dorești să mai evoluezi, ai putea întreba? Dacă întrebi astfel, poate că nu știi prea multe despre bucurie. Poate că vei găsi un răspuns citind cartea aceasta sau poate că nu.

Un ultim cuvînt despre disciplina echilibrului și esența ei, renunțarea: trebuie să deții ceva pentru a putea renunța. Nu poți renunța la ceva ce nu ai dobîndit. Dacă renunți să mai cîștigi fără să fi cîștigat vreodată, ești ceea ce erai și la început, o persoană care a ratat.

Trebuie să-ți dezvoltîi o identitate înainte de a renunța la ea. Trebuie să-și dezvoltîi un ego înainte de a-l putea pierde. Acest lucru pare incredibil de elementar, dar cred că este necesar să vă spun acest lucru, pentru că sînt mulți oameni care, deși posedă o viziune asupra evoluției, totuși par să nu o dorească. Ei vor, și cred că este posibil, să sară peste disciplină, să găsească o scurtătură spre sfințenie. Deseori ei încearcă să o obțină imitînd ceea ce este doar superficial pentru sfinți, se retrag în deșert sau se apucă de tîm-plărie. Unii chiar ajung să creadă că printr-o astfel de imitație chiar ajung sfinți sau profeți și nu sînt în stare să recunoască faptul că sînt doar copii încă, fiind puși în fața faptului dureros că trebuie să o ia de la început și să treacă prin toate.

Disciplina a fost definită ca un sistem de tehnici de operare constructivă cu durerea ce apare în soluționarea problemelor — fără a evita durerea —, astfel încît toate problemele vieții să fie soluționate. Au fost distinse și descrise patru tehnici de bază: amînarea satisfacției, asumarea responsabilității, devo-țiunea față de adevăr și/sau realitate și echilibrarea. Disciplina este un *sistem* de tehnici, pentru că aceste tehnici sînt mult interconectate. Într-un singur act, se pot utiliza două, trei sau chiar toate cele patru tehnici în același timp și într-un asemenea mod încît să nu poată fi distinse una de alta. Tăria, energia și disponibilitatea de a folosi aceste tehnici provin din iubire, așa cum se va arăta în următorul capitol. Nu am intenționat ca analiza disciplinei să fie exhaustivă și e posibil să fi neglijat una sau mai multe dintre tehnicile de bază, deși bănuiesc că nu. Este rațională întrebarea dacă procese cum ar fi biofeedback-ul, meditația, yoga și psihoterapia nu sînt cumva tehnici de disciplină, dar eu aș răspunde că ele sînt mai degrabă tehnici ajutătoare decît tehnici de bază.

Ele pot fi foarte folositoare, dar nu esențiale. Pe de altă parte, tehnicile de bază aici descrise, dacă sînt practicate fără încetare și cu adevărat, sînt suficiente să-1 facă pe practicantul disciplinei sau pe „discipol” să fie capabil să evolueze spre cele mai înalte niveluri spirituale.

IUBIREA

Iubirea definită

Disciplina, așa cum s-a sugerat, reprezintă mijlocul evoluției spirituale umane. Acest capitol va examina ce stă în spatele disciplinei, ce procură mobiluri și energie pentru disciplină. Această forță, cred eu, este iubirea. Sînt foarte conștient de faptul că, încercînd să examinăm iubirea, vom începe să ne jucăm cu mistere. În sens propriu, vom încerca să examinăm ceea ce nu poate fi examinat și să cunoaștem ceea ce nu poate fi cunoscut. Iubirea este prea mare, prea adîncă pentru a fi vreodată înțeleasă cu totul, măsurată sau limitată de mecanismul cuvintelor. Nu aș scrie aceste lucruri dacă nu aș crede că această încercare are o oarecare valoare, însă doar una relativă, și încep știind că încercarea va fi în unele privințe inadecvată.

O dovadă a misterioasei naturi a iubirii este aceea că nimeni nu a putut vreodată, după știința mea, să dea o definiție cu adevărat satisfăcătoare a iubirii. Într-un efort de a o explica, iubirea a fost divizată în diferite categorii: *eros*, *philia*, *agape*; iubire perfectă și iubire imperfectă și așa mai departe. Eu voi da o singură definiție a iubirii, conștient fiind totuși că ea e mai mult sau mai puțin inadecvată. ***Definesc astfel iubirea: voința de a-ți extinde șinele în scopul de a nutri creșterea spirituală proprie sau a altuia.***

De la început aș vrea să comentez pe scurt această definiție, înainte de a continua cu o expunere mai elaborată. Mai în-tîi, s-ar putea observa că este o definiție teleologică: comportamentul este definit în termeni de scop sau finalitate, care, în acest caz, este reprezentată de creșterea spirituală. Oamenii de știință înclină să considere definițiile teleologice suspecte și poate așa o vor considera și pe aceasta. Dar eu nu am ajuns la ea printr-un proces de gîndire teleologic. Am ajuns la ea prin observații în practica mea clinică psihiatrică (care include auto-observația), în care definiția iubirii este ceva foarte important. Acest lucru se întîmplă pentru că pacienții sînt în general foarte confuzați în ceea ce privește natura iubirii. De exemplu, un tînar timid mi-a spus: „Mama mă iubește atît de mult, încît nu mă lasă să merg la școală cu autobuzul școlii pî-nă cînd nu voi ajunge în clasele mari de liceu. Nici dacă o rog să mă lase! Bănuiesc că îi e frică să nu fiu rănit, așa că mă duce și mă aduce ea cu mașina de la școală în fiecare zi, și îi e foarte greu. Ea mă iubește foarte tare.” În tratamentul timidității acestui tînar a fost necesar, ca în multe alte cazuri, să-i arăt că mama lui s-ar fi putut să fie motivată și de altceva în afară de iubire și că ceea ce pare uneori să fie iubire nu este deloc așa. În afară de astfel de experiențe, am acumulat și un număr de exemple pentru ceea ce pare a fi un act de iubire și pentru ceea ce nu pare a fi un act de iubire. Una dintre trăsăturile majore care fac distincția între cele două pare a fi scopul conștient sau inconștient din mintea celui ce iubește sau nu iubește.

În al doilea rînd, se poate observa că iubirea definită astfel este un straniu proces circular. Pentru că procesul de extindere de sine este un proces de evoluție. Cînd cineva și-a exins cu succes limitele, a pătruns într-o stare mai avansată a ființei. Astfel, actul de iubire este un act de evoluție a sinelui, chiar dacă scopul este dezvoltarea celuilalt. Prin această îndreptare spre evoluție evoluăm noi.

În al treilea rînd, definiția unitară a iubirii include iubirea de sine laolaltă cu iubirea de celălalt. Pentru că eu sînt om și tu ești de asemenea om, a iubi oamenii înseamnă în egală măsură a mă iubi pe mine și pe tine. A fi dedicat creșterii spirituale a oamenilor înseamnă a fi dedicat rasei din care facem parte, iar acest lucru înseamnă a mă dedica propriei mele dezvoltări ca și dezvoltării „celorlalți”. Într-adevăr, așa cum s-a mai subliniat, nu sîntem capabili să-i iubim pe ceilalți pî-nă cînd nu ne putem iubi pe noi înșine, tot așa cum sîntem in-

capabili să ne disciplinăm copiii pînă cînd nu sîntem capabili să ne autodisciplinăm. Este imposibil în realitate să abandonăm propria creștere spirituală în favoarea alteia. Nu putem abandona autodisciplina și să fim în același timp disciplinați în grija pe care o avem pentru altul. Nu putem fi o sursă de putere pînă cînd nu ne hrănim propria putere. Pe măsură ce înaintăm în explorarea naturii iubirii, cred că va deveni clar că iubirea de sine și iubirea de ceilalți merg mîna în mîna și că în ultimă instanță sînt indiscernabile. În al patrulea rînd, actul de lărgire a limitelor cuiva implică efort. Limitele se extind doar depășindu-le, iar depășirea lor cere efort. Cînd iubim pe cineva, iubirea noastră se demonstrează sau devine reală doar prin străduință — prin faptul că pentru cineva (sau pentru noi înșine) facem un pas în plus sau mergem încă o milă. Iubirea nu este lipsită de efort. Dimpotrivă, iubirea este efort.

În cele din urmă, prin folosirea cuvîntului „voință” am încercat să depășesc distincția dintre dorință și acțiune. Dorința nu înseamnă în mod necesar transformarea în acțiune. Voința este o dorință care are o intensitate suficientă pentru a fi tradusă în acțiune. Diferența între cele două este egală cu diferența dintre a spune: „Aș vrea să mă duc să înot diseară” și „Mă voi duce să înot diseară.” Oricine, în cultura noastră, dorește într-o anumită măsură să iubească, totuși mulți dintre noi nu iubim în realitate. Prin urmare, voi conchide că dorința de a iubi nu este prin sine iubire. Iubirea există în măsura faptelor. Iubirea este un act de voință — adică atît o intenție, cît și o acțiune. Voința implică faptul de a alege. Nu sîntem obligați să iubim. Alegem să iubim. Indiferent cît am putea crede noi că iubim, dacă nu iubim în fapt este pentru că am ales să nu iubim și astfel nu iubim în ciuda bunelor noastre intenții. Pe de altă parte, ori de cîte ori ne străduim în realitate să ne dezvoltăm spiritual, o facem pentru că așa am ales să facem. Alegerea de a iubi a fost făcută.

Așa cum am mai spus, pacienții care vin la psihoterapie sînt mai mult sau mai puțin confuzi cu privire la natura iubirii. Acest lucru se întîmplă din cauză că în fața misterului iubirii abundă concepțiile greșite. Deși această carte nu îi răpește iubirii misterul, sper că ea va clarifica lucrurile suficient pentru a îndepărta concepțiile greșite, care cauzează suferință nu doar pacienților, ci tuturor oamenilor care încearcă să găsească un sens propriilor lor experiențe. Unele dintre aceste suferințe nu mi se par a fi necesare, deoarece popularelor concepții greșite le poate fi scăzută popularitatea prin învățarea unei definiții mai precise a iubirii. Am ales astfel să încep explorarea naturii iubirii examinînd ceea ce nu este iubirea.

„Îndrăgostirea”

Dintre toate concepțiile greșite despre iubire, cea mai puternică și mai răspîdită este credința că „îndrăgostirea” este iubire sau cel puțin una dintre manifestările iubirii. Este o concepție greșită plină de forță, pentru că a te îndrăgosti este o experiență subiectivă resimțită puternic ca experiență a iubirii. Cînd o persoană se îndrăgostește, ceea ce el sau ea simte cu siguranță este „O iubesc” sau „îl iubesc”. Dar imediat apar două probleme. Prima este aceea că experiența îndrăgostirii este o experiență erotică specifică, legată de sex. Nu ne îndrăgostim de copiii noștri, deși s-ar putea să-i iubim foarte profund. Nu ne îndrăgostim de prietenii noștri de același sex — în afară de situația în care sîntem orientați spre homosexualitate —, deși se poate să ne pese de ei foarte mult. Sîntem îndrăgostiți doar cînd sîntem conștient sau inconștient motivați sexual. Cea de-a doua problemă este aceea că experiența îndrăgostirii este invariabil una temporară. Nu contează de cine ne îndrăgostim, mai devreme sau mai tîrziu îndrăgostirea se termină dacă relația durează îndeajuns de mult.

Aceasta nu înseamnă că invariabil încetăm să mai iubim persoana de care ne-am îndrăgostit. Înseamnă însă că sentimentul extatic al iubirii care a caracterizat experiența îndrăgostirii trece întotdeauna. Luna de miere se sfîrșește întotdeauna. Bobocul romantismului se ofilește întotdeauna.

Pentru a înțelege natura fenomenului îndrăgostirii și inevitabilitatea sfîrșitului ei este necesar să examinăm natura a ceea ce psihiatrul numesc granițele eului. Din ceea ce putem

deduce din probe indirecte, se pare că nou-născutul nu distinge în primele luni de viață între sine și restul universului. Când își mișcă mâinile și picioarele, lumea este cea care se mișcă. Când îi e foame, lumii îi este foame. Când vede mișcările mamei sale e ca și cum s-ar mișca el însuși. Când mama îi cântă, copilul nu știe că el însuși nu scoate nici un sunet. Nu poate distinge între sine, leagăn, cameră și părinții lui. Ceea ce e animat și ceea ce e inanimat e unul și același lucru. Nu există nici măcar distincția între eu și tu. El și lumea sînt unul și același lucru. Nu există granițe sau separări. Nu există identitate.

Dar acumulînd experiențe, copilul începe să aibă experiența de sine — ca entitate separată de restul lumii. Când îi este foame, mama nu apare întotdeauna ca să-l hrănească.

Cînd e jucăuș, mama nu vrea întotdeauna să se joace cu el. Copilul are atunci experiența că dorințele sale nu sînt comenzi adresate mamei. Ele vor fi experimentate ca fiind ceva separat de comportamentul mamei. Începe să se dezvolte un sentiment al „eului”. Interacțiunea dintre copilul sugar și mamă se crede că reprezintă fundamentul pe care începe să se dezvolte sentimentul identității copilului. S-a observat că atunci cînd interacțiunea dintre copil și mamă este grav perturbată — de exemplu, atunci cînd nu mai există mamă sau un substitut satisfăcător de mamă sau cînd din cauza unei boli psihice mamei nu îi pasă sau nu este interesată de copil — sugarul crește ajungînd un copil sau un adult al cărui sentiment de identitate este grav deteriorat în multe aspecte fundamentale.

Pe măsură ce sugarul își dă seama că voința sa este a sa proprie și nu a universului, începe să facă alte distincții între sine și lume. Când dorește mișcare, brațele sale sînt cele care se mișcă, nu leagănul, nu tavanul. Astfel, copilul învață că brațele sale și voința sa sînt legate între ele și, prin urmare, brațele lui sînt *ale lui* și nu ale altcuiva. În acest fel, în timpul primului an de viață, învățăm lucruri fundamentale despre cine sîntem și cine nu sîntem, ce sîntem și ce nu sîntem. La sfîrșitul primului an, știm că acesta este brațul meu, piciorul meu, capul meu, limba mea, ochii mei și chiar că aceasta este perspectiva din care văd eu, vocea mea, gîndurile mele, durerea mea de stomac, sentimentul meu. Ne cunoaștem mărimea și limitele fizice. Aceste limite sînt granițele noastre. Cunoașterea acestor limite în mintea noastră este ceea ce numim granițele eului.

Dezvoltarea granițelor eului este un proces care continuă de-a lungul copilăriei, adolescenței și chiar la maturitate, dar granițele ce se stabilesc mai tîrziu sînt de natură mai mult psihică decît fizică. De exemplu, vîrsta cuprinsă între doi și trei ani este o perioadă în care de obicei copilul ajunge să-și dea seama de limitele puterii lui. Deși înainte copilul a învățat că dorințele sale nu sînt comenzi pentru mama lui, el se agață totuși de posibilitatea ca aceste dorințe să fie totuși comenzi pentru mamă și de sentimentul că dorințele lui ar trebui să fie comenzi. Acest lucru se întîmplă din cauza speranței și a sentimentului pe care le are un copil de doi ani ce încearcă să acționeze ca un tiran sau autocrat, vrînd să dea ordine părinților săi, rudelor și animalelor de casă, ca și cum toți ar fi înrolați în propria lui armată, răspunzînd cu regală mînie cînd ei nu fac ceea ce li se dictează. De aceea părinții vorbesc despre acești ani ca despre „anii groaznici”. La trei ani, copilul a devenit, de obicei, mai maleabil și mai cumințit, ca rezultat al acceptării realității că puterea sa este relativă.

Totuși, posibilitatea omnipotenței este un vis atît de dulce, încît nu poate renunța la el chiar după mai mulți ani de foarte dureroasă confruntare cu propria-i lipsă de putere. Deși copilul de trei ani a început să accepte realitatea granițelor puterii sale, va continua să intre cîteodată în următorii ani într-o lume a fanteziei, în care posibilitatea omnipotenței există încă. Aceasta este lumea lui Superman sau a lui Captain Marvel. Încet, încet chiar și super-eroii sînt lăsați la o parte și pînă la vîrsta adolescenței medii tinerii ajung să știe că sînt indivizi constrînși de granițele trupului lor și de limitele puterii lor, fiecare fiind un organism relativ fragil și slab, existînd doar în cooperare cu un grup de alte organisme asemănătoare în ceea ce se numește societate. În cadrul acestui grup, ei nu sînt în mod particular distincți unul de altul, fiind totuși izolați de ceilalți prin identitățile lor particulare, granițele și limitele lor.

Înăuntrul acestor granițe este singurătate. Unii oameni — m special cei pe care psihiatrii îi numesc schizoizi —, din cauza unor experiențe neplăcute, traumatizante din copilărie, percep lumea din afara lor ca iremediabil periculoasă, ostilă, confuză și dăunătoare. Astfel de oameni simt că granițele lor sînt protectoare, asigurîndu-le confort și își găsesc siguranța în singurătatea lor. Dar mulți dintre noi resimt singurătatea ca pe ceva dureros și se zbat să scape din spatele zidurilor identităților individuale spre o stare în care să poată fi mai uniți cu lumea din afară. Experiența îndrăgostirii ne permite o astfel de scăpare — temporară. Esența fenomenului îndrăgostirii constă într-un colaps brusc al unei zone a granițelor eului individual, permițînd cuiva să-și unească identitatea cu cea a unei alte persoane. Brusca eliberare a lui însuși de el însuși, exploziva revărsare spre ființa iubită și curmarea dramatică a singurătății ce acompaniază acest colaps al granițelor eului sînt resimțite de cei mai mulți dintre noi ca extatice. Noi și ființa iubită sîntem unul și același lucru! Singurătatea nu mai există!

În unele aspecte (dar cu siguranță nu în toate) actul îndrăgostirii este un act de regresie. Experiența unirii cu ființa iubită este un ecou al timpului cînd eram uniți cu mamele noastre. De-a lungul acestei uniri re-experimentăm sentimentul de omnipotență la care renunțasem odată cu ieșirea din copilărie. Toate lucrurile par posibile! Uniți cu ființa iubită, simțim că putem cuceri toate obstacolele. Credem că forța iubirii noastre va face ca forțele opuse să se incline supuse sau să se retragă în întuneric. Toate problemele vor fi depășite. Viitorul va fi luminos. Irealitatea acestor sentimente din perioada în care sîntem îndrăgostiți este în esență aceeași cu irealitatea sentimentelor unui copil de doi ani care se simte regele familiei și al lumii, cu puteri nelimitate.

Tot așa cum realitatea intervine în fanteziile de omnipotență ale unui copil de doi ani, la fel intervine și în fantastica uniune a cuplului de îndrăgostiți. Mai devreme sau mai tîrziu, ca răspuns la problemele veții de zi cu zi, individul se afirmă din nou. El vrea să facă sex, ea nu vrea. Ea vrea să meargă la film, el nu vrea. El vrea să depună bani la bancă, ea vrea o mașină de spălat vase. Ea vrea să vorbească despre slujba ei, el vrea să vorbească despre a lui. Ei nu-i plac prietenii lui, lui nu-i plac prietenii ei. Așa că amîndoi, fiecare în intimitatea inimii lui, încep să realizeze că nu sînt una cu ființa iubită, care de altfel va avea propriile ei dorințe, gusturi, prejudecăți și program, diferite de ale altcuiva. Una cîte una, gradual sau brusc, granițele eului își reiau locul; încet, încet sau brusc îndrăgostirea se sfîrșește. Cei doi sînt iarăși individualități separate. În acest punct, ei încep fie să dizolve legăturile relației lor, fie să inițieze o operă de iubire reală.

Modul în care eu folosesc cuvîntul „real” implică ideea că sentimentul de a iubi din îndrăgostire este fals — că percepția aceasta subiectivă de iubire este iluzorie. Întreaga elaborare a ideii de iubire reală va fi prezentată mai tîrziu în acest capitol. Totuși, spunînd că atunci cînd se termină cu îndrăgostirea partenerii unui cuplu ar putea să se iubească cu adevărat, vreau de asemenea să spun că iubirea adevărată nu își are rădăcinile în sentimentul de iubire. Dimpotrivă, iubirea reală apare deseori într-un context în care sentimentul iubirii lipsește, cînd acționăm cu iubire în ciuda faptului că nu simțim că iubim. Presupunînd că definiția iubirii cu care am început este adevărată, experiența „îndrăgostirii” nu este iubire reală din mai multe motive.

Îndrăgostirea nu este un act al voinței. Nu este o alegere conștientă. Oricît de deschiși am fi la această experiență sau oricît de dornici să o trăim, s-ar putea să nu avem parte de ea. Dimpotrivă, experiența aceasta ne poate captiva atunci cînd noi categoric nu o căutăm, cînd e nepotrivită sau indezirabilă. E la fel de probabil să ne îndrăgostim de cineva cu care în mod evident nu ne potrivim ca și de cineva mai potrivit. Într-adevăr, se poate ca nici măcar să nu ne placă sau să nu admirăm obiectul pasiunii noastre, și totuși, oricît am încerca, se poate să nu putem să ne îndrăgostim de o persoană căreia îi purtăm un adînc respect și cu care o relație profundă ar fi în multe privințe dezirabilă. Aceasta nu înseamnă că experiența îndrăgostirii e imună la disciplină. Psihiatrii, de exemplu, deseori se îndrăgostesc de

pacienții lor și, la fel, pacienții se îndrăgostesc de psihiatrii lor, totuși, din cauza datoriei față de pacient și a rolului lor, ei pot de obicei să evite colapsul granițelor eului și să renunțe să vadă în pacient un obiect romantic. Zbaterea și suferința disciplinei implicate pot fi enorme.

Dar disciplina și voința pot doar controla experiența; nu o pot crea. Putem alege felul în care răspundem acestei experiențe a îndrăgostirii, dar nu putem alege experiența însăși.

Îndrăgostirea nu înseamnă o lărgire a limitelor sau a granițelor cuiva; înseamnă doar un colaps temporar al lor. Extinderea limitelor cuiva cere efort; îndrăgostirea nu are nevoie de efort. Indivizii leneși și indisciplinați au aceleași șanse să se îndrăgostească ca și cei energici și dedicați unui scop. Odată ce momentul prețios al îndrăgostirii a trecut, iar granițele au revenit la locul lor, individul poate fi deziluzionat, dar de obicei experiența nu îi va fi lărgit perspectivele. Când limitele sînt extinse sau lărgite, ele tind să rămîină astfel. Iubirea reală este o experiență de extindere permanentă. Îndrăgostirea nu este.

Îndrăgostirea are puțin de-a face cu scopul de a ajuta creșterea spirituală a cuiva. Dacă avem vreun scop în minte atunci cînd ne îndrăgostim, acela este de a sfîrși cu singurătatea noastră și să ne asigurăm poate prin căsătorie de acest rezultat, în mod cert nu ne gîndim la dezvoltarea spirituală. Într-adevăr, după ce ne-am îndrăgostit și înainte ca dragostea să se termine, avem senzația că am ajuns, că înălțimile au fost atinse, că nu mai există nici posibilitatea, nici nevoia de a merge și mai sus. Nu mai simțim nici o nevoie de a ne dezvolta, sîm-tem perfect mulțumiți cu ceea ce avem. Spiritul nostru și-a găsit pacea. Nu simțim nici că ființa iubită ar avea nevoie să se dezvolte spiritual. Dimpotrivă, o percepem ca fiind perfectă, ca și cum ar fi atins perfecțiunea. Dacă vedem defecte în ființa iubită, le vom percepe ca insignifiante — doar capricii sau excentricități drăguțe, care adaugă culoare și farmec.

Dacă îndrăgostirea nu este iubire, altceva atunci ce poate fi decît un colaps temporar al limitelor și al granițelor? Nu știu. Dar specificitatea sexuală a fenomenului mă face să bănuiesc că este vorba despre o componentă instinctuală determinată genetic a comportamentului de împerechere. Cu alte cuvinte, colapsul temporar al granițelor eului datorat îndrăgostirii reprezintă un răspuns stereotip al ființei umane la o configurație de impulsuri sexuale interne și stimuli sexuali externi, servind la o creștere a posibilității de împerechere și slujind astfel la supraviețuirea speciei. Spus de-a dreptul, îndrăgostirea este un truc prin care genele păcălesc prin diferite mijloace mintea rațională sau o prind în capcana mariajului. Deseori, acest truc este deviat într-un fel sau altul, ca atunci cînd impulsurile și stimulii sînt de natură homosexuală sau cînd alte forțe — interferență parentală, boli psihice, responsabilități aflate în conflict sau o matură autodisciplină intervin pentru a preveni o legătură. Pe de altă parte, fără acest truc, fără această regresie iluzorie și inevitabil temporară (trucul nu ar fi practic dacă nu ar fi temporar) către o uniune de natură infantilă și omnipotență, mulți dintre cei care au acum o căsnicie fericită sau nefericită s-ar fi retras înapăimîntați de realismul legămîntului căsătoriei.

Mitul iubirii romantice

Pentru a fi atît de eficientă în a ne prinde în capcana căsătoriei, experiența îndrăgostirii are probabil printre caracteristici iluzia că va dura pentru totdeauna. Această iluzie este alimentată în cultura noastră de mitul iubirii romantice, care își are originea în basmele favorite din copilărie, în care prințul și prințesa, odată uniți, trăiesc fericiți pînă la adînci bătrîneți. Mitul iubirii romantice ne spune că pentru fiecare bărbat tî-năr există o femeie tî-nără ce i-a fost „hărăzită” și invers. Mai mult, mitul implică faptul că există doar o singură femeie pentru un bărbat și acest lucru a fost predestinat de „stele”. Cînd întîlnim o persoană ce ne-a fost destinată, o recunoaștem prin faptul că ne îndrăgostim de ea. Am întîlnit persoana pe care cerurile ne-au destinat-o și pentru că potrivirea este perfectă, vom fi în stare să ne satisfacem unul altuia toate nevoile pentru totdeauna și astfel vom trăi fericiți pentru totdeauna, în perfectă armonie și unitate. Vom ajunge totuși la momentul cînd nu

vom mai putea satisface sau înțelege nevoile celui alt, vor apărea fricțiunile, dragostea se va termina și ne vom da seama apoi că s-a făcut o greșală gravă, că nu am citit bine în stele, că nu ne-am prins în acea unică și perfectă potrivire, că lucrul pe care-l numeam iubire nu era o iubire „adevărată” și că în această situație nu putem face nimic decât să trăim nefericiți sau să divorțăm.

Deși în general admit că marile mituri sînt foarte precise tocmai pentru că ele reprezintă și cuprind mari adevăruri ^Uruversale (și vom explora cîteva asemenea mituri mai tîrziu în această carte), mitul iubirii romantice este o minciună sfrun-ăță. Poate că este o minciună necesară, care asigură supraviețuirea speciei prin aceea că încurajează și validează experiența îndrăgostirii, care ne prinde în capcana căsătoriei. Dar ca psihiatru, deplîng în inima mea aproape zilnic confuzia și suferința îngrozitoare pe care le alimentează acest mit.

Milioane de oameni își irosc cu disperare mari cantități de energie în mod inutil, încercînd să facă realitatea vieții lor conformă cu irealitatea mitului. Doamna A., subjugată în mod absurd de către soțul ei printr-un sentiment de vinovăție, spune: „Nu mi-am iubit soțul cînd m-am măritat cu el. Am pretins că l-am iubit. Bănuiesc că l-am tras pe sfoară în această privință, așa că n-am nici un drept să mă plîng de el și îi dau voie să facă orice dorește.”

Domnul B. se lamentează: „Regret că nu m-am căsătorit cu domnișoara C. Cred că am fi putut avea o căsnicie bună. Dar nu m-am simțit îndrăgostit pînă peste urechi de ea, așa că am presupus că nu ar putea fi persoana potrivită pentru mine.”

Doamna D., măritată de doi ani, a devenit foarte deprimată, aparent fără motiv, și a început terapia spunînd: „Nu știu ce este greșit. Am tot ce-mi trebuie, inclusiv un mariaj perfect.” Doar peste cîteva luni a putut accepta faptul că nu mai era îndrăgostită de soțul ei, însă acest fapt nu însemna că făcuse o greșală oribilă. Domnul E., de asemenea căsătorit de doi ani, a început să aibă dureri intense de cap seara și nu putea crede că ele sînt de natură psihosomatică: „Viața mea acasă este bună. Îmi iubesc soția la fel de mult ca în ziua în care m-am căsătorit cu ea. Ea este tot ce mi-am dorit vreodată”, spunea el. Dar durerile de cap nu l-au lăsat pînă cînd, un an mai tîrziu, nu a fost în stare să admită: „Mă enervează pînă peste poate felul în care mereu vrea și vrea și vrea alte lucruri, fără să țină cont de salariul meu.”

Apoi domnul E. a fost în stare să discute cu soția lui despre extravaganța ei. Domnul și doamna F. recunosc că nu mai sînt îndrăgostiți unul de altul și că au început să se facă să se simtă prost unul pe altul prin infidelități tacite, fiecare căutînd „iubire adevărată”, fără să-și dea seama că această recunoaștere ar putea marca începutul unui efort pentru îmbunătățirea căsniciei, nu pentru ruperea ei. Chiar atunci cînd cuplurile au recunoscut că luna de miere s-a terminat, că între parteneri nu mai există o iubire romantică și pot încă să se angajeze în relația lor, ei se agață totuși de mit și încearcă să-și facă viețile conforme cu el.

„Chiar dacă nu mai sîntem îndrăgostiți unul de altul, dacă acționăm cu puterea unei voințe desăvîrșite ca și cum am fi îndrăgostiți poate că iubirea romantică se va întoarce în viețile noastre”, gîndesc ei. Cuplurile care fac astfel cîștigă faptul de a fi împreună. Cînd intră într-o terapie de grup pentru cupluri (aceasta este zona în care soția mea, împreună cu mine și alți colegi apropiați conducem cele mai serioase consilieri), ei stau împreună, vorbesc unul cu celălalt, își apără greșelile unul altuia și caută să prezinte în fața restului grupului un front unit, crezînd că această unitate este un semn de sănătate pentru căsnicia lor și o condiție necesară pentru îmbunătățirea ei. Mai devreme sau mai tîrziu, de obicei mai devreme, trebuie să le spunem celor mai multe astfel de cupluri că partenerii sînt prea căsătoriți, prea îndeaproape cuplați și că au nevoie să stabilească o anumită distanță psihologică unul față de altul înainte de a putea începe măcar să lucreze constructiv la rezolvarea problemelor lor.

Uneori este necesar să-i separăm fizic, să-i punem să se așeze separat unul de celălalt în cercul grupului. Iarăși și iarăși trebuie să spunem: „John, las-o pe Mary să vorbească pentru ea însăși” sau: „Mary, John se poate apăra și singur, e îndeajuns de puternic.” în cele din urmă, dacă urmează terapia, toate cuplurile învață că o adevărată acceptare a individualității proprii, a individualității celui alt și a separării lor este singura fundație pe

care se poate baza o căsnicie adevărată și pe care se poate dezvolta o iubire reală.

Mai multe despre granițele eului

Deși am proclamat faptul că „îndrăgostirea” este un soi de iluzie care nu reprezintă în nici un caz o iubire reală, aş vrea să inversez lucrurile și să arăt că îndrăgostirea este în fapt foarte, foarte aproape de iubirea reală. Într-adevăr, concepția greșită că îndrăgostirea este un tip de iubire este atât de puternică anume pentru că ea conține un simbul de adevăr.

Experiența iubirii reale are de-a face cu granițele eului, pentru că implică lărgirea limitelor. Limitele cuiva sînt granițele eului. Cînd ne extindem limitele prin iubire, facem acest lucru îndreptîndu-ne, ca să spunem așa, către ființa iubită, a cărei dezvoltare noi vrem să o hrănim. Pentru a fi în stare să facem aceasta, obiectul iubirii noastre trebuie mai întîi să devină iubit; cu alte cuvinte, trebuie să fim atrași de el, să investim și să ne angajăm față de un obiect din afara noastră, dincolo de granițele eului. Psihiatrii denumesc acest proces de atracție și angajare „investire” în obiectul dorit. Dar atunci cînd investim într-un obiect din afara sau dinăuntrul nostru încorporăm psihologic în noi o reprezentare a obiectului. Să luăm, de exemplu, un om care face grădinărie ca hobby. Este un hobby care aduce satisfacții și compensații. Omul acela își „iubește” grădina. Grădina înseamnă mult pentru el. Acest om a investit în grădina sa. O găsește atractivă, s-a investit pe sine în ea, și-a luat un angajament față de ea — atât de puternic, încît poate sări devreme din pat în fiecare duminică dimineața ca să se ducă la ea; ar putea refuza să călătorească departe de ea și chiar și-ar putea neglija soția pentru ea. În procesul investirii și pentru a-și hrăni florile și arbuștii, el învață lucruri importante. Ajunge să știe multe despre grădinărit — despre soluri și fertilizări, sădit și altoit. Știe de asemenea multe despre grădina sa — istoria ei, tipurile de flori și plante, felul cum e alcătuită, problemele și chiar viitorul ei. În ciuda faptului că grădina există în afara lui, prin investire ea ajunge de asemenea să existe și în interiorul lui. Cunoașterea ei și semnificația pe care o are pentru el sînt parte din el, parte din identitatea lui, parte din istoria vieții lui, parte a înțelepciunii lui. Prin iubirea ce i-o poartă și prin investirea în grădina lui, el a încorporat-o în cel mai real mod în el, iar prin această încorporare șinele său s-a lărgit, granițele eului său s-au extins.

În decursul multor ani de iubire, de extindere a limitelor datorită investirii, se creează o lărgire a sinelui, graduală dar progresivă, o încorporare a lumii din afară înăuntru și o dezvoltare, o subțiere și o slăbire a granițelor eului. În acest fel, cu cît ne extindem mai mult pe noi înșine, cu atât iubim mai mult, cu atât mai mult se estompează distincția dintre sine și lume. Devenim una cu lumea. Și pe măsură ce granițele eului devin mai estompate și mai slabe, începem să experimentăm din ce în ce mai mult același sentiment al extazului pe care îl aveam atunci cînd granițele eului erau într-un relativ colaps, cînd ne „îndrăgosteam”. Doar că în loc de o unire temporară și nerealistă cu un singur obiect ne unim cu adevărat și permanent cu o parte din lume. Se poate stabili o „uniune mistică” cu întreaga lume.

Sentimentul de extaz și beatitudine asociat acestei uniuni, deși poate mai blînd și mai puțin dramatic de-cît cel asociat cu îndrăgostirea, este mult mai stabil, durează mai mult și, în ultimă instanță, e mai plin de satisfacții. Este diferența între experiența vîrfului, ipostaziată de îndrăgostire, și ceea ce Abraham Maslow numește „experiența platoului”. Aici, înălțimile nu sînt atinse brusc și apoi pierdute; ele sînt atinse pentru totdeauna.

Se înțelege clar și în mod general că activitatea sexuală și iubirea, deși ar putea apărea simultan, deseori sînt disociate, deoarece sînt fenomene fundamental separate. În sine, a face dragoste nu este un act de iubire. Experiența unei relații sexuale și, în particular, orgasmul (chiar și în masturbare) sînt, într-un grad mai mare sau mai mic, o experiență a colapsului granițelor eului și a atingerii extazului. Tocmai din cauza colapsului granițelor eului strigăm în momentul climaxului: „Te iubesc” sau „Oh, Doamne” unei prostituate față de care, peste cîteva momente, după ce granițele eului și-au revenit, poate că nu mai simțim nici o urmă de afecțiune, nu ne place deloc și nu simțim că ar trebui să investim în ea. Aceasta nu înseamnă

că extazul experienței orgasmice nu poate fi înălțat în împărtășirea lui cu ființa iubită. Dar chiar și fără partenerul iubit sau chiar fără partener colapsul granițelor eului ce apare în conjuncție cu orgasmul poate fi total; pentru o secundă, putem uita cu totul cine sîntem, să pierdem orice urmă de sine, să fim pierduți în timp și spațiu, să fim în afara noastră, transportați. Putem deveni una cu universul. Însă doar pentru o secundă.

Descriind starea prelungită de a fi „una cu universul” asociată iubirii adevărate comparată cu starea de moment a orgasmului am folosit cuvintele „uniune mistică”.

Misticismul constă în esență în credința că realitatea este unicitate. Misticii cu cel mai clar limbaj cred că percepția noastră comună asupra universului ca fiind compus dintr-o multitudine de obiecte distincte — stele, planete, arbori, păsări, case, noi înșine —, separate toate unele de altele, este o percepție greșită, o iluzie. Acestei concepții greșite a tuturor, acestei lumi iluzorii pe care cei mai mulți dintre noi o cred reală, hindușii și budiștii îi spun „Maya”. Ei și alți mistici susțin că adevărata realitate poate fi cunoscută doar experimentînd unitatea printr-o renunțare la granițele eului. Este imposibil să vezi cu adevărat unitatea universului atîta vreme cît continui să te vezi pe tine ca un obiect distinct, separat și diferit de restul universului în orice fel, formă sau configurație. Hindușii și budiștii susțin frecvent că copilul, înainte de a-și dezvolta granițele eului, cunoaște realitatea într-alt fel decît adulții.

Unii sugerează chiar că drumul către iluminare sau aflarea unității realității cere ca noi să regresăm sau să ne transformăm în copii. Aceasta poate fi o doctrină periculoasă și tentantă pentru unii adolescenți și tineri adulți, care nu sînt pregătiți să-și asume responsabilitățile ce le par înfricoșătoare și copleșitoare, cerințe care le depășesc capacitățile.

„Nu trebuie să trec prin toate acestea”, ar putea gândi o astfel de persoană. „Pot să abandonez încercarea de a fi adult și să mă retrag din fața cerințelor de adult în starea de sfințenie.” Dar acțio-nînd astfel, dobîndește mai degrabă schizofrenie decît sfințenie.

Mulți mistici înțeleg adevărul ce a fost dezvoltat la sfîrșitul discuției despre disciplină: că trebuie să dobîndim sau să posedăm un lucru înainte de a putea renunța la el și să ne menținem în același timp competența și sănătatea. Copilul lipsit de granițele eului poate fi într-un contact mai strîns cu realitatea decît părinții lui, dar e incapabil să supraviețuiască fără grija pe care i-o poartă părinții și este incapabil să-și comunice înțelepciunea. Drumul spre sfințenie trece prin maturitate. Nu există scurtături sau drumuri mai ușoare. Granițele eului trebuie întărite înainte de a fi slăbite. Trebuie instaurată o identitate cu sine înainte ca omul să o poată transcende.

Trebuie ca omul să-și găsească șinele înainte de a și-1 putea pierde. Temporara eliberare de granițele eului asociată cu îndrăgostirea, cu relațiile sexuale sau cu folosirea unor droguri psihoactive ne poate furniza o privire fugară asupra Nirva-nei, dar nu Nirvana însăși. Aceasta este una din tezele acestei cărți, și anume că Nirvana sau iluminarea ultimă sau adevărata dezvoltare spirituală poate fi obținută doar printr-un exercițiu persistent al iubirii adevărate.

Rezumînd, temporara dispariție a granițelor eului datorată îndrăgostirii și relațiilor sexuale nu doar că ne determină să ne luăm angajamente față de alți oameni, de la care poate începe iubirea adevărată, dar ne dă și o idee despre (și prin aceasta un imbold) extazul mistic ce durează și poate fi al nostru în tot timpul unei vieți de iubire. Tot așa, deși îndrăgostirea nu este ea însăși iubire, este totuși o parte dintr-un plan măreț și misterios al iubirii.

Dependența

O a doua concepție comună greșită despre iubire o reprezintă ideea că dependența este iubire. Este vorba de o concepție greșită cu care psihologii au de-a face zilnic. Efectele ei cele mai dramatice pot fi văzute atunci cînd cineva încearcă, amenință sau face gestul de a se sinucide sau atunci cînd devine iremediabil deprimat ca răspuns la respingerea sau separarea de soț, iubit sau iubită. O astfel de persoană spune: „Nu vreau să trăiesc, nu pot trăi fără soțul meu (soția, prietenul, prietena), îl (o) iubesc atît de mult.” Iar cînd eu îi răspund așa

cum fac frecvent: „Greșești, nu îți iubești soțul (soția, prietena, prietenul)", pacientul îmi răspunde furios: „Ce vrei să spunei? Vă spun că nu pot trăi fără el (ea)." încerc să-i explic: „Ceea ce descrii tu este parazitism, nu iubire. Când ai nevoie de altcineva pentru a supraviețui ești ca un parazit pentru acel cineva." în această relație nu există posibilitatea de a alege și libertate. E mai degrabă o problemă ce ține de necesitate decât de iubire. Iubirea este exercițiul liber al alegerii. Doi oameni se iubesc unul pe celălalt atunci când sînt capabili să trăiască unul fără celălalt, dar *aleg* să trăiască împreună.

Definesc dependența drept incapacitatea cuiva de a trăi din plin sau de-a funcționa adecvat fără siguranța că cineva are o grijă activă de el. La adulții sănătoși fizic, dependența este patologică — este o boală, totdeauna manifestare a unei maladii sau disfuncții mintale.

Ea trebuie distinsă de ceea ce numim îndeobște nevoile sau sentimentele de dependență. Noi toți — fiecare dintre noi —, chiar dacă încercăm să pretindem față de alții sau față de noi înșine contrariul, avem nevoi și sentimente de dependență. Toți avem dorința de a fi îngrijiți, hrăniți fără să facem vreun efort, să fim apărați de persoane mai puternice decât noi, cărora să le pese din toată inima de noi. Nu contează cît de puternici sîntem, cît de grijulii și responsabili ca adulți, dacă ne uităm bine în noi înșine vom descoperi dorința de a fi luați în grijă de altcineva. Fiecare dintre noi, nu contează cît de bătrîni sau de maturi, caută sau i-ar plăcea să aibă în viață pe cineva care să se comporte ca un tată sau ca o mamă. Dar celor mai mulți dintre noi aceste dorințe sau sentimente nu le conduc viața; nu reprezintă tema predominantă a existenței. Când ele ajung să ne conducă viața și ne dictează felul în care ne ducem existența, atunci e vorba de ceva mai mult decât de nevoi și sentimente de dependență — sîntem dependenți. De obicei, cineva a cărui viață este condusă și dictată de nevoile de dependență suferă de o tulburare psihiatrică, pe care atunci când o diagnosticăm o numim „tulburare de personalitate dependentă pasivă". Este probabil cea mai comună tulburare psihiatrică dintre toate.

Oamenii cu această tulburare, care au dependență pasivă, sînt atît de ocupați cu a căuta să fie iubiți, că nu le mai rămî-ne energie să iubească. Ei sînt ca acei oameni care mor de foame șterpelind de peste tot mîncare fără a avea vreodată mîn-carea lor, pe care să o poată da și altora. E ca și cum în ei ar exista un gol, un puț fără fund ce strigă să fie umplut, dar care nu poate fi vreodată plin. Ei nu se simt niciodată „umpluți" și nu au niciodată senzația de plinătate. Totdeauna spun că simt că „o parte din mine lipsește". Tolerează foarte greu singurătatea. Din cauza lipsei de plinătate, ei nu au cu adevărat senzația de identitate și se definesc pe ei înșiși doar prin relațiile pe care le au cu alți oameni. Un muncitor la presa hidraulică, extrem de deprimat, a venit să mă vadă la trei zile după ce soția îl părăsise, luînd cu ea și cei doi copii. Ea îl mai amenințase că pleacă de vreo trei ori înainte, plîn-gîndu-se de totala lui lipsă de atenție față de ea și față de copii. De fiecare dată însă el a implorat-o să rămî-nă, promițîndu-i că se va schimba, dar schimbarea lui nu a durat niciodată mai mult de o zi, iar ea își menținea în continuare amenințarea. El nu dormise de două nopți, tremura din cauza anxietății, lacrimile îi curgeau pe față și se gîndea serios la sinucidere. „Nu pot trăi fără familia mea", a spus el vărsînd lacrimi. „îi iubesc atît de mult!"

„Sînt cam încurcat", i-am spus. „Mi-ai spus că plîngerile soției tale sînt întemeiate, că nu ai făcut niciodată nimic pentru ea, că veneai acasă doar cînd aveai chef, că nu erai interesat de partea emoțională sau sexuală în ceea ce o privea, că nu vorbeai cu copiii timp de luni de zile, că nu te-ai jucat cu ei niciodată și nu i-ai luat nicăieri. Nu înțeleg de ce ești atît de deprimat de pierderea unei relații care nici măcar nu a existat."

„Nu înțelegeți?", mi-a răspuns el. „Acum nu mai sînt nimic. Nimic. Nu am nevastă. Nu am copii. Nu știu cine sînt. Poate că nu am grijă de ei, dar trebuie să-i iubesc. Sînt nimic fără ei."

Din cauză că era atît de deprimat — pierzîndu-și identitatea pe care i-o dădea familia —, i-am fixat o întîlnire peste două zile. Mă așteptam doar la o mică îmbunătățire. Dar cînd s-a întors, a dat buzna în birou zîbind vesel și a anunțat: „Acum totul e în regulă."

„Te-ai împăcat cu familia?", am întrebat.

„O, nu", mi-a răspuns el fericit. „N-am mai auzit de ei de când am fost la dvs. Dar am întâlnit o fată noaptea trecută la barul unde merg de obicei. Mi-a spus că mă place cu adevărat. Și ea e separată, exact ca și mine. Ne-am dat întâlnire di-seară. Simt iarăși că sînt om. Bănuiesc că nu o să ne revedem."

Faptul de a fi schimbător este o caracteristică a indivizilor dependenți pasiv. Lucrurile se petrec de parcă n-ar conta de cine sînt dependenți, atîta timp cît sînt dependenți de cineva. Nu contează nici că identitatea lor există doar dacă le-o dă cineva. Prin urmare, relațiile pe care le au, deși par dramatice ¹ intensitatea lor, sînt în realitate extrem de superficiale. Din cauza forței senzației de gol interior și a foamei de a-1 umple, oamenii dependenți pasiv nu vor suporta nici o amîinare în satisfacerea nevoii de ceilalți. O tînără frumoasă, sclipitoare și într-un fel destul de sănătoasă a întreținut o serie aproape ne-sfîrșită de relații sexuale, de la 17 pînă la 21 de ani, cu bărbați inferiori ei ca inteligență și capacitate. Trecea de la un ratat la altul. Problema, așa cum a reieșit, consta în faptul că nu era în stare să aștepte îndeajuns pentru a găsi un bărbat care să i se potrivească sau măcar să aleagă dintre bărbații ce i se ofereau pe loc. În următoarele douăzeci și patru de ore după ce rupea o relație, culegea imediat primul bărbat pe care-1 întâlnea într-un bar și venea apoi la următoarea ședință de terapie lăudîndu-1: „Știu că e șomer și bea prea mult, dar în fond este foarte talentat și chiar îi pasă de mine. Știu că relația asta are să meargă."

Dar nu mergea niciodată, nu doar din cauză că nu făcea alegeri bune, dar și pentru că începea să se agate de acel bărbat, cerîndu-i din ce în ce mai multe dovezi de afecțiune, cău-tînd să fie mereu cu el, refuzînd să-1 lase singur. „Din cauză că te iubesc prea mult nu pot suporta să stau separat de tine", îi spunea ea, dar mai devreme sau mai tîrziu el se simțea cu totul sufocat, închis într-o cușcă, fără spațiu de mișcare datorită „iubirii" ei. Apărea o reacție violentă, relația se termina, iar ciclul se relua în ziua următoare. Ea a reușit să rupă acest ciclu doar după trei ani de terapie, în care a ajuns să-și aprecieze propria inteligență și bogăție, să-și identifice golul interior și foamea de a-1 umple și să facă distincție între aceasta din urmă și iubirea sinceră, să-și dea seama de felul în care foamea o determina să inițieze și să se agate de relații care erau în detrimentul ei și să accepte necesitatea unei discipline stricte în ceea ce privește foamea de care am vorbit, dacă voia să profite de darurile cu care fusese înzestrată.

În denumirea diagnosticului, cuvîntul „pasiv" este folosit în conjuncție cu cuvîntul „dependent" pentru că individul este preocupat doar de ce pot face ceilalți pentru el, excluzînd ce poate face el însuși pentru sine. Odată, cînd lucram cu un grup de cinci pacienți necăsătoriți, toți dependenți pasiv, le-am cerut să vorbească despre scopurile lor, spunînd ce situații de viață ar vrea să trăiască în următorii cinci ani. Într-un fel sau altul, fiecare dintre ei mi-a răspuns: „Aș vrea să mă căsătoresc cu cineva căruia să-i pese de mine." Nici unul nu a menționat faptul de a avea o slujbă incitantă, de a face o operă de artă, de a face ceva pentru comunitate, de a iubi pe cineva sau de a avea copii. Noțiunea de efort nu era invocată în visurile lor; ei își imaginau doar o stare lipsită de efort din partea lor, în care altcineva să aibă grijă de ei. Le-am spus așa cum le-am spus-o multor altora: „Dacă scopul tău este să fii iubit, vei eșua să-1 împlinești. Singurul fel în care te poți asigura că ești iubit este să fii o persoană care merită iubirea; și nu poți fi o persoană care să merite iubirea dacă scopul tău principal în viață este să fii iubit, iar tu să fii pasiv."

Aceasta nu înseamnă că oamenii dependenți pasiv nu fac niciodată nimic pentru ceilalți, ci că motivul lor cînd fac ceva este de a întări atașamentul celorlalți față de ei, pentru a se asigura că li se va purta de grijă. Cînd nu există însă posibilitatea ca celălalt să le poarte de grijă, au mari dificultăți în a face „unele lucruri". Toți membrii grupului mai sus menționat în-tîmpină dificultăți chinuitoare cînd e să-și cumpăre o casă pentru a trăi separați de părinți, să-și găsească o slujbă, să părăsească vechea slujbă, care e total nesatisfăcătoare sau chiar să aibă un hobby.

În căsnicie e normal să existe o diferențiere a rolurilor celor doi parteneri, o diviziune a muncii. Femeia, de obicei, gătește, face curat în casă, face cumpărături și are grijă de copii; bărbatul este de obicei angajat, are grijă de finanțe, tunde gazonul și repară ce se strică. În cuplurile sănătoase, rolurile se schimbă uneori între parteneri. Bărbatul poate găti o masă uneori, poate să-și petreacă o săptămână cu copiii, să facă curat în casă pentru a-și impresiona soția; soția își poate lua o slujbă cu normă redusă, poate tunde gazonul de ziua soțului ei sau să ia asupra sa sarcina de a plăti facturile. Cuplul se gîndește deseori la această schimbare de roluri ca la un fel de joacă, care adaugă ceva nou mariajului lor. Așa este, dar poate că mult mai important (chiar dacă e făcut inconștient) este procesul care diminuează dependența lor tacită unul de altul. Într-un fel, fiecare partener se antrenează pentru a supraviețui în eventualitatea pierderii celuilalt. Dar pentru oamenii dependenți pasiv pierderea celuilalt înseamnă o perspectivă atât de înfricoșătoare, încît nu pot face față pregătirii pentru ea și nu pot tolera un proces care le-ar diminua dependența sau le-ar crește libertatea față de ceilalți.

Prin urmare, unul dintre semnele comportamentale ce indică persoana dependentă pasiv într-o căsnicie este acela că diferențierea rolurilor lor este rigidă, ei caută să crească dependența tacită în loc de a o diminua, astfel încît să facă din căsnicie mai mult o cușcă.

Procedînd astfel în numele a ceea ce ei numesc iubire, care în realitate este doar dependență, ei își diminuează libertatea și demnitatea lor și a partenerilor. Cîteodată, ca făcînd parte din acest proces, oamenii dependenți pasiv vor abandona ceea ce învățaseră să facă înainte de căsătorie. Un exemplu ar fi sindromul nu ieșit din comun al soției care „nu poate” să conducă mașina. În jumătate din cazuri, se poate să nu fi învățat niciodată să conducă, dar în celelalte cazuri, uneori, chipurile, din cauza unui accident minor, după ce se căsătorește, ea dezvoltă o „fobie” față de condus și nu mai conduce. Efectul acestei „fobii” în zonele rurale și suburbane, unde trăiesc cei mai mulți dintre oameni, este că o face aproape total dependentă de soțul ei și că îl leagă pe soț de ea prin neajutorarea ei. Acum, el trebuie să facă toate cumpărăturile pentru familie sau să o facă pe șoferul la toate drumurile pentru cumpărături. Pentru că acest comportament răsplătește de obicei nevoile de dependență ale celor doi soți, majoritatea cuplurilor nu îl văd niciodată ca pe un lucru rău sau măcar ca pe o problemă ce ar trebui rezolvată. Cînd i-am sugerat unui bancher, altfel extrem de inteligent, că soția lui, care brusc a încetat să mai conducă mașina la vîrsta de 46 de ani din cauza „fobiei”, ar putea avea o problemă care să necesite atenția unui psihiatru, el a spus: „Oh, nu, doctorul i-a spus că este din cauza menopauzei și că nu se poate face nimic în această privință.” Ea se asigură știind că el nu se va încurca cu alta și nu o va părăsi, fiind ocupat după serviciu cu cumpărăturile pe care le făcea și luînd copiii de la școală. El se asigură știind că ea nu se va încurca cu altul, pentru că nu mai avea mobilitatea necesară pentru a întîlni alți oameni cînd nu mai erau împreună. Printr-un astfel de comportament, căsătoriile în care se manifestă o dependență pasivă pot dura și pot fi apărute, dar nu pot fi considerate nici sănătoase, nici întemeiate pe iubire veritabilă, pentru că securitatea este cumpărată cu prețul libertății, iar relația servește întîrzierii sau distrugerii dezvoltării spirituale a partenerilor. Iarăși și iarăși le spunem cuplurilor care vin la noi: „O căsnicie bună nu poate exista decît între doi oameni puternici și independenți.”

Dependența pasivă își are originea în lipsa iubirii. Sentimentul interior de gol de care suferă oamenii dependenți pasiv este un rezultat direct al eșecului părinților lor de a răspunde nevoii lor de afecțiune, atenție și grijă din copilărie. În primul capitol s-a menționat faptul că acei copii care sînt iubiți și îngrijiți cu o anumită consenvență intră în perioada adultă cu un adînc sentiment că sînt demni de iubit și valoroși și astfel că vor fi iubiți atîta timp cît rămîn cu adevărat ei înșiși. Copiii care cresc într-o atmosferă în care lipsește dragostea și grija pentru ei sau acestea le sînt acordate cu grosolană inconșvență intră în perioada adultă fără nici un sentiment de securitate interioară. Mai degrabă, ei au o senzație interioară de insecuritate, un sentiment de felul „Nu am destul”, au senzația că lumea este plină de neprevăzut și nu are nimic de dăruit, dar și îndoiala că ei înșiși ar fi demni de a fi

iubiți și valoroși. Nu este de mirare atunci că simt nevoia de a scotoci după iubire, grijă și atenție oriunde cred că ar putea da de ele și, odată ce le-au găsit, se agață de acestea cu disperare, fapt care-i conduce spre un comportament lipsit de iubire, care manipulează, machiavelic și care distruge relația pe care vor să o păstreze. Așa cum am mai indicat în capitolul anterior, dragostea și disciplina merg mână în mână, astfel încât părinții ne iubitori, care nu au grijă de copiii lor, sînt oameni cărora le lipsește disciplina, iar cînd eşuează în a le oferi copiilor senzația că sînt iubiți, eşuează și în a le oferi capacitatea de a se autodisciplina.

Astfel, excesiva dependență a indivizilor dependenți pasiv este doar principala manifestare a tulburării lor de personalitate. Oamenilor dependenți pasiv le lipsește disciplina de sine. Ei nu sînt dispuși sau nu sînt în stare să amîne răsplata în foamea lor de atenție din partea celorlalți, în disperarea de a forma și de a păstra atașamentul, și își părăsesc orice urmă de onestitate. Se agață de relațiile uzate cînd ar trebui să renunțe la ele.

Foarte important, le lipsește un simț al responsabilității față de ei înșiși. Privesc pasiv la ceilalți, deseori chiar la copiii lor, ca sursă a fericirii și împlinirii lor și, astfel, atunci cînd nu se simt fericiți sau împliniți simt că ceilalți sînt responsabili. Prin urmare, sînt mereu furioși datorită faptului că se simt mereu lăsați la o parte de ceilalți, care, în realitate, nu ar putea satisface niciodată toate nevoile lor și să-i „facă” fericiți. Am un coleg care le spune deseori oamenilor: „Uite ce e, să te lași pe tine însuși să devii dependent de o altă persoană este cel mai rău lucru pe care poți să ți-l faci. E mai bine să fii dependent de heroină. Atîta timp cît ai provizii suficiente, heroina nu te dezamăgește; dacă o iei, te va face întotdeauna fericit. Dar dacă aștepti de la o altă persoană să te facă fericit, vei fi mereu dezamăgit.” De fapt, nu este accidental faptul că tulburarea cea mai obișnuită pe care o manifestă oamenii dependenți pasiv este dependența de droguri și alcool. Ei au o personalitate „vicioasă”, își fac din relația cu alți oameni un viciu, îi exploatează și îi seacă, iar cînd nu mai există cineva de exploatat se întorc deseori spre sticlă, seringă sau țigară, ca un substitut pentru oameni.

În rezumat, dependența poate părea iubire pentru că este o forță care îi face pe oameni să se atașeze unul de altul cu disperare. Dar în realitate nu este iubire; este o formă de an-ti-iubire.

Ea își are originea în eșecul părinților de a-și iubi copilul, iar dependența pasivă perpetuează eșecul. Ea caută să primească mai degrabă decît să dea. Alimentează mai degrabă infantilismul decît dezvoltarea. Lucrează mai degrabă pentru a închide în cușcă și a constrînge decît să elibereze. În ultimă instanță, mai degrabă distruge relațiile decît să le construiască și mai degrabă distruge oamenii decît să-i construiască.

Investire fără iubire

Unul dintre aspectele dependenței îl reprezintă faptul că ea nu este preocupată de dezvoltarea spirituală. Oamenii dependenți sînt interesați de propria lor hrănire, dar nu de mai mult; ei vor să se umple, ei doresc să fie fericiți; nu doresc nici să crească spiritual, nici nu tolerează nefericirea, singurătatea și suferința implicate în dezvoltarea lor. Oamenilor dependenți nu le pasă nici de dezvoltarea spirituală a altora, obiect al dependenței lor; nu le pasă de ceilalți decît în măsura în care sînt acolo pentru a le satisface dorințele. Dependența este doar una dintre formele de comportament în care preocuparea pentru dezvoltare spirituală lipsește și pe care în mod incorect o numim „iubire”. Vom lua acum în considerare alte astfel de forme și sperăm să demonstrăm din nou că iubirea nu este niciodată nutrire sau investire fără legătură cu creșterea spirituală.

Deseori spunem despre oameni că iubesc obiecte inanimate sau diferite activități.

Spunem, de pildă: „El iubește banii” sau „El iubește puterea” sau „El își iubește grădina” sau „El iubește jocul de golf.” Fără îndoială, un individ își poate extinde mult peste obișnuit limitele personale, lucrînd șaiszeci, șaptezeci, optzeci de ore pe săptămîină pentru a dobîndi bogăție sau putere. Totuși, în ciuda extinderii averii sau a influenței, acumularea poate să nu însemne o lărgire a sinelui, într-adevăr, de multe ori se poate să spunem despre un „grangur” ajuns astfel prin puterile sale: „Este un om mic, meschin și mărginit.” Deși

vorbiu despre cît de mult iubeste el banii sau puterea, nu îl percepu și ca fiind un om iubitor. De ce se întîmplă astfel? Pentru că bogăția sau puterea au devenit pentru acești oameni mai degrabă scopuri în sine decît mijloace pentru un scop spiritual. Singurul scop adevărat al iubirii este creșterea spirituală sau evoluția umană.

Hobby-urile sînt activități care hrănesc șinele. Iubindu-ne pe noi înșine — adică hrănindu-ne pe noi înșine cu scopul de a ne dezvoltă spiritual — avem nevoie să ne oferim singuri tot felul de lucruri care nu sînt în mod direct spirituale. Pentru a hrăni spiritul, trupul trebuie de asemenea hrănit. Avem nevoie de mîncare și adăpost. Indiferent de cît de devotați sîntem dezvoltării spirituale, avem nevoie de odihnă și relaxare, exercițiu și distracție. Sfinții mai trebuie să și doarmă și chiar profeții trebuie să se joace. Astfel, hobby-urile pot fi un mijloc prin care să ne iubim pe noi înșine. Dar hobby-ul ajunge un scop în sine atunci cînd mai curînd devine un substitut decît un mijloc de dezvoltare de sine. Uneori, tocmai pentru că reprezintă un substitut pentru dezvoltarea de sine ele ajung atît de populare. La cursurile de golf, de exemplu, pot fi întîlniți bărbați și femei agitați, al căror scop principal în viață este de a da lovituri cît mai reușite atunci cînd joacă. Efortul lor pasionat de a-și îmbunătăți capacitățile le servește pentru a le da o senzație de progres în viață și să-i ajute astfel să ignore realitatea faptului că s-au oprit să progreseze, că au renunțat la efortul de a se îmbunătăți ca ființe umane. Dacă s-ar iubi mai mult, poate că nu și-ar permite să fie atît de pasionați de un scop atît de puțin profund și de un viitor atît de îngust.

Pe de altă parte, puterea și banii pot fi mijloace pentru un scop al iubirii. Cineva, de pildă, se poate zbate pentru a face carieră în politică avînd ca scop principal binele rasei umane. Sau există oameni care pot să adune avere nu de dragul banilor, ci pentru a-și trimite copiii la colegiu sau pentru a-și oferi lor înșile timp pentru studiu și reflecție, necesare dezvoltării lor spirituale. Acești oameni nu iubesc banii și puterea; ei iubesc umanitatea. În lucrurile pe care le spun aici și de-a lungul acestui capitol, folosirea de către oameni a cuvîntului „iubire” este atît de generală și de imprecisă, încît interferează cu semnificația pe care i-o dăm noi. Nu am mari așteptări că limbajul se va schimba în această privință. Totuși, atîta vreme cît vom continua să folosim cuvîntul „iubire” pentru a descrie relațiile cu orice este important pentru noi, indiferent în ce lucru am investi, fără legătură cu calitatea relației, vom continua să avem dificultăți în a discerne diferența dintre înțelept și nebun, dintre bun și rău, dintre nobil și ignobil.

Folosind definiția noastră mai precisă, este clar, de exemplu, că nu putem iubi decît oamenii. Și aceasta pentru că, așa cum concepem noi lucrurile, doar ființele umane posedă un spirit capabil de o dezvoltare substanțială*. Să luăm în considerare animalele de casă. „Iubim” cîinele familiei. îl hrănim, îi facem baie, îl pieptănăm și-l mîngîiem, îl dresăm și ne jucăm cu el. Cînd este bolnav, se poate să lăsăm totul la o parte și să alergăm cu el la veterinar. Cînd se pierde sau moare se poate să fim foarte îndurerați. Într-adevăr, pentru unii oameni singuri, fără copii, animalele de casă pot deveni singura lor rațiune de a trăi. Dacă asta nu e iubire, atunci ce e? Să examinăm însă diferențele dintre relația cu un animal de casă și aceea cu o ființă umană. Mai întîi, comunicarea cu un animal de casă este foarte limitată în comparație cu comunicarea pe care am putea-o avea cu o ființă umană, dacă am lucra pentru aceasta. Noi nu știm ce gîndește animalul nostru de casă. Această lipsă a cunoașterii ne permite să ne proiectăm în animalele de casă propriile gînduri și sentimente și astfel să simțim față de ele o apropiere emoțională care s-ar putea să nu corespundă deloc realității. În al doilea rînd, sîntem mulțumiți de animalele noastre doar atîta timp cît voința lor corespunde cu a noastră. Pe această bază ne alegem animalele de casă, iar dacă voința lor nu corespunde semnificativ cu a noastră, le alungăm. Nu ținem împrejurul nostru animale care protestează și se răzbună pe noi. Singura școală pe care o facem cu animalele noastre este școala obedienței. Este însă posibil să dorim pentru alți oameni ca ei să-și dezvolte „o cale a lor”; într-adevăr, dorința ca ceilalți să fie diferiți este una dintre caracteristicile iubirii sincere. În final, în relațiile cu animalele de casă noi căutăm să le cultivăm dependența față de noi.

Nu vrem să crească și să plece apoi de acasă. Vrem ca ele să rămână cu noi, dependente și aproape de sufletul nostru. Apreciem în special atașamentul față de noi mai degrabă decît independența lor.

Problema „iubirii” animalelor este foarte importantă, pentru că mulți, foarte mulți oameni sînt capabili să „iubească” doar animalele și sînt incapabili să iubească sincer o ființă umană. Un mare număr de soldați americani au avut căsătorii idilice cu „mirese de război” din Germania, Italia sau Japonia, cu care nu pot comunica verbal. Dar cînd miresele lor au învățat să vorbească englezește, căsătoriile au început să slăbească. Militarii nu își mai puteau proiecta asupra nevestelor propriile gânduri, sentimente, dorințe și scopuri și nu mai puteau simți aceeași senzație de apropiere pe care alții o simt față de un animal de casă. Cînd soțiile lor învață limba engleză, bărbații încep să-și dea seama că aceste femei au idei, opinii și obiective diferite de ale lor. Pe măsură ce se întîmplă acest lucru, iubirea începe să crească pentru unii dintre ei; pentru cei mai mulți însă ea se sfîrșește. Femeia acum eliberată are dreptate să se păzească de bărbatul care cu afecțiune o consideră un animal de casă. El poate fi într-adevăr un individ a cărui afecțiune depinde de faptul că ea este asemeni unui animal de casă, un individ care nu are capacitatea de a respecta forța, independența, individualitatea. Poate că exemplul cel mai trist pentru acest fenomen este numărul mare de femei care nu sînt capabile să-și iubească copiii decît atunci cînd sînt sugari. Asemenea femei pot fi întîlnite pretutindeni. Ele pot fi mame ideale pînă cînd copilul împlinește doi ani — infinit de tandre, hrănindu-i cu bucurie la sîn, mîn-gîindu-i și jucîndu-se cu copilașii lor, mereu pline de afecțiune, total dedicate creșterii lor și extrem de fericite în ipostaza de mame. Apoi, aproape peste noapte, tabloul se schimbă. Imediat ce copilul începe să-și manifeste propria voință — să nu se supună, să se vaita, să refuze să se joace, cîteodată să nu vrea să fie mîngîiat, să se atașeze de alți oameni, să-și construiască o lume a lui — iubirea mamei se sfîrșește. Ea-și pierde interesul față de el, investirea, îl percepe doar ca pe o bătaie de cap. În același timp, va simți o dorință copleșitoare de a fi iarăși însărcinată, să aibă iarăși un copil, un animal de casă. De obicei, va reuși să facă asta și ciclul se va repeta. Dacă nu, va căuta cu aviditate în vecini să aibă grijă de alți copii mici, în timp ce propriul ei copil, ceva mai mare, nu se va mai bucura de vreo atenție. Pentru copil, „teribila vîrstă de doi ani” înseamnă nu numai sfîrșitul perioadei de sugar, ci de asemenea sfîrșitul experienței iubirii din partea mamei. Durerea și privarea de care au parte sînt evidente pentru oricine în afară de mamă, ocupată acum cu noul sugar. Efectul se vede în tiparul de personalitate depresivă sau de dependență pasivă, pe măsură ce copilul se îndreaptă spre vîrsta adultă. Se sugerează aici că „iubirea” de sugari, animale și chiar de parteneri dependenți obedienți este un tipar instinctual de comportament, căruia ar fi potrivit să-i aplicăm termenul de „instinct matern” sau, mai general, de „instinct părintesc”. Putem să legăm acest fapt de comportamentul instinctual al „îndrăgostirii”: nu este vorba de o formă de iubire veritabilă prin aceea că este relativ lipsită de efort și nu este în totalitate un act de voință sau de alegere; ea încurajează supraviețuirea speciei, dar nu este orientată spre îmbunătățire sau creștere spirituală; este aproape de iubire prin faptul că se îndreaptă către ceilalți și servește să inițieze legături interpersonale din care poate apărea dragostea reală; dar pentru a dezvolta o căsnicie sănătoasă și creatoare, pentru a crește copii sănătoși și dezvoltați din punct de vedere spiritual sau pentru a contribui la evoluția umanității este nevoie de mai mult decît atît.

Ideea este că nutrirea poate fi și de obicei trebuie să fie mai mult decît o simplă hrănire și că nutrirea creșterii spirituale este un proces infinit mai complicat decît cel condus de instincte. Mama menționată la începutul acestei secțiuni, care nu își lăsa fiul să ia autobuzul spre școală, este un exemplu. Conducîndu-l cu mașina la școală și de la școală acasă ea îl nutrește într-un anumit sens, dar era o nutriție de care nu avea nevoie și care în mod clar mai degrabă îi dădea înapoi creșterea spirituală. Alte exemple abundă: mame care își forțează copiii deja obezi să mănînce, tați care le cumpără fiilor lor camere întregi de jucării și fiicelor lor dulapuri întregi de haine; părinți care nu stabilesc nici o limită și nu se opun nici unei

dorințe. Dragostea nu înseamnă a da pur și simplu; ea este o dăruire *judicioasă* și, tot așa, un refuz judicios. Este laudă judicioasă și critică judicioasă. Este ceartă, strădanie, confruntare, îndemn, impulsioneare și protecție, la care se adaugă alinare, toate acestea în mod judicios. înseamnă conducere. Cuvântul „judicios” înseamnă necesitînd judecată, iar judecata necesită mai mult decît instinct; necesită un proces bine gîndit și deseori dureros de luare a deciziilor.

„Sacrificiu de sine”

Motivele din spatele dăruirii nejudicioase și al nutririi distructive sînt multe, dar aceste cazuri au invariabil o trăsătură de bază comună: „dăruitorul”, sub deghizarea iubirii, răspunde și își împlinește propriile lui nevoi, fără a ține cont de nevoile spirituale ale primitorului. Un pastor a venit fără prea multă tragere de inimă să mă vadă din cauză că soția sa suferea de o depresie cronică și amîndoi fiii săi abandonaseră facultatea, locuiau acasă și erau în terapie psihiatrică. în ciuda faptului că întreaga lui familie era „bolnavă”, la început era complet incapabil să înțeleagă că probabil și el juca un rol în boala lor. „Fac tot ce-mi stă în puteri să am grijă de ei și de problemele lor”, povestea el. „Nu există nici un moment cît e ziua de lungă să nu mă gîndesc la ei.” Analiza situației a relevat faptul că acest om lucra într-adevăr pe brînci pentru a împlini cererile soției și ale copiilor săi. Le dăruise fiecăruia dintre fii cîte o mașină și le plătise asigurarea, deși avea senzația că băieții ar fi trebuit să depună mai mult efort pentru a se întreține singuri. în fiecare săptămînă își ducea soția la operă sau la teatru în oraș, chiar dacă îi displăcea profund să meargă în oraș, iar opera îl plictisea de moarte. Cu toate că era îndeajuns de ocupat la slujbă, își petrecea cea mai mare parte a timpului dereticînd după soția și copiii săi, care aveau un total dispreț pentru curățenia casei. „Nu ați obosit să vă tot ocupați de ei în tot acest timp?”, l-am întrebat. „Ba da, bineînțeles”, a răspuns el, „dar ce altceva să fac? îi iubesc și am prea multă compasiune pentru ei ca să nu le port de grijă. Preocuparea mea față de ei este atît de mare, încît nu mi-aș permite niciodată să stau cînd ei au nevoi care trebuie împlinite. Poate că nu sînt un bărbat strălucit, dar cel puțin sînt iubitor și preocupat.”

Interesant, a reieșit că tatăl său fusese un savant strălucit de un renume considerabil, dar de asemenea un alcoolic și un don juan, care arăta o completă lipsă de preocupare față de familie și o neglijă grosolan. încet, încet pacientul meu a fost ajutat să înțeleagă că în copilărie el făcuse un legămînt — să fie cît mai diferit de tatăl său, să fie un om plin de compasiune și de grijă tot așa cum tatăl său fusese nemilos și lipsit de grijă. După o vreme a fost capabil să înțeleagă chiar că miza pe care o pusese în joc pentru a-și menține imaginea de sine de om iubitor și plin de compasiune era extraordinar de mare și că mult din comportamentul său, inclusiv cariera de pastor, fusese dedicat îngrijirii acestei imagini. Ceea ce nu a înțeles atît de ușor a fost gradul în care își infantilizase familia. Se referea continuu la soția sa ca fiind „pisicuța mea” și la fiii săi mari și voinici ca fiind „micuții”. „Cum altfel să mă comport?”, a pledat el. „S-ar putea să fiu iubitor ca reacție la tatăl meu, dar acest lucru nu înseamnă să devin neiubitor sau să mă preschimb într-un ticălos.” Ceea ce trebuia el învățat cu adevărat era că iubirea este mai complicată decît o simplă activitate, că ea cerea participarea cu întreaga ființă — cu mintea și cu sufletul. Din cauza dorinței sale de a fi altfel decît tatăl său cît mai mult posibil, nu a putut să dezvolte un sistem de reacție flexibil pentru a-și exprima iubirea. A trebuit să învețe că a nu dăruia cînd trebuie înseamnă mai multă compasiune decît a dăruia cînd nu trebuie și că a cultiva independența celorlalți era un act mai iubitor decît cel de a avea grijă de oameni care ar fi putut să aibă grijă de ei înșiși și singuri. A trebuit să învețe chiar că a-și exprima propriile nevoi, mîinii, sentimente și așteptări era un lucru la fel de necesar pentru sănătatea mintală a familiei sale ca și sacrificiul de sine și că, prin urmare, iubirea trebuie să se manifeste în confruntare tot atît de mult ca și în acceptarea fericită.

Gradual, începînd să-și dea seama cum și-a infantilizat familia, a început să facă schimbări. A încetat să strîngă lucrurile după fiecare și a devenit furios în mod deschis cînd fiii săi nu au participat cum se cuvenea la îngrijirea casei. A refuzat să continue să plătească

asigurarea pentru mașinile fiilor săi, spunându-le că, dacă vor să conducă, va fi necesar să o plătească singuri. A sugerat că soția sa ar trebui să meargă singură la operă în New York.

Făcând aceste schimbări, el risca să apară ca „băiatul cel rău” și a trebuit să renunțe la omnipotența vechiului său rol de om care asigură nevoile familiei. Însă chiar dacă comportamentul lui anterior fusese motivat în primul rând de o nevoie de a-și menține imaginea de sine ca persoană iubitoare, el avea capacitatea interioară de a iubi sincer și datorită acestei capacități a fost în stare să împlinească acele modificări în el însuși. Atât soția cât și cei doi fii ai lui au reacționat inițial cu furie la aceste schimbări. Dar cu-rînd, unul dintre fii s-a reîntors la facultate, iar celălalt și-a găsit o slujbă care pretindea mai mult de la el și și-a luat un apartament de unul singur. Soția sa a început să se bucure de noua ei independență și să se dezvolte în propriul ei fel. Bărbatul a devenit mai eficient în slujba sa de pastor și în același timp a avut o viață mai fericită.

Rău îndrumată dragoste a pastorului nu a ajuns mai departe, la o mai gravă perversiune a dragostei, care este masochismul. Profanii tind să asocieze sadismul și masochismul cu pură activitate sexuală, gîndindu-le ca fiind plăceri sexuale ce provin din a produce sau a suferi durerea fizică. De fapt, adevăratul sado-masochism de ordin sexual este o formă relativ neobișnuită de psihopatologie. Cu mult mai obișnuit și în ultimă instanță mai grav este fenomenul sado-masochismului social, în care oamenii doresc în mod inconștient să rănească sau să fie răniți în relațiile lor interpersonale de natură nonsexuală.

Ca exemplu tipic, o femeie va căuta asistență psihiatrică pentru depresiile datorate abandonării ei de către soț. Va face cadou psihiatrului o poveste nesfîrșită despre cît de rău o tratează soțul ei: nu-i dă nici o atenție, o înșeală cu o amantă, a jucat banii de mîncare, pleacă de acasă cu zilele oricînd are chef, vine beat acasă și o bate, în cele din urmă i-a părăsit pe ea și pe copii în Ajunul Crăciunului – chiar în Ajunul Crăciunului! Terapeutul neofit tinde să-i răspundă acestei „sărmane femei” și poveștilor ei cu o simpatie instantanee, dar nu durează mult și simpatia se evaporă în lumina cunoașterii ce urmează. Mai întîi, terapeutul descoperă că acest tipar de rău tratament există de douăzeci de ani și că în acest timp „sărmana femeie” a divorțat brutal de soțul ei de două ori și s-a recăsătorit cu el de două ori și că au existat nenumărate separări, urmate de tot atîtea reîmpăcări. În continuare, după ce lucrează cu ea o lună sau două, ajutînd-o să-și cîștige independența și cînd totul pare să meargă bine, iar femeia pare a se bucura de liniștea unei vieți departe de soțul ei, terapeutul vede cum ciclul se reia. Femeia dă buzna în birou într-una din zile, anunțînd fericită că: „Henry s-a întors.

Mi-a dat telefon cu o noapte înainte și mi-a spus că vrea să mă vadă. Pare complet schimbat, așa că l-am primit înapoi.” Cînd terapeutul arată că pare a fi vorba doar de o repetiție a tiparului asupra căruia el împreună cu femeia căzuseră de acord că este distructiv, femeia spune: „Dar îl iubesc. Nu puteți nega iubirea.” Dacă terapeutul încearcă să examineze cu zel „iubirea”, pacienta renunță la terapie.

Ce se întîmplă aici? în încercarea de a înțelege ce s-a întîmplat, terapeutul își amintește de evidenta mulțumire cu care femeia i-a povestit lunga istorie a felului în care este tratată de soțul ei și despre brutalitatea acestuia. Brusc, răsare o idee ciudată; poate că femeia rabdă tratamentul soțului ei, ba chiar îl caută, pentru chiar plăcerea de a vorbi despre el. Dar care să fie natura unei astfel de plăceri? Terapeutul își amintește atunci de corectitudinea arătată de femeie. Oare nu este vorba de faptul că lucrul cel mai important din viața este de a avea un sentiment de superioritate morală și, pentru a menține acest sentiment, are nevoie să fie rău tratată? Natura tiparului comportamental devine clară.

Permițîndu-și să fie tratată ca un lucru inferior, ea se simte superioară. În ultimă instanță, poate avea plăcerea sadică de a vedea cum soțul ei o roagă și o imploră să-1 primească și cum momentan îi recunoaște superioritatea din poziția sa umilă, în timp ce ea decide dacă va avea sau nu mărinimia să se împace cu el. În acest moment, ea își ia revanșa.

Cînd sînt consultate aceste femei, se descoperă, în general, că ele au fost umilite atunci cînd au fost copii. Ca rezultat, caută să se răzbune prin sentimentul lor de superioritate

morală, care necesită umilință repetată și maltratare. Dacă lumea ne tratează bine, nu avem nevoie să ne răzbunăm pe ea. Când căutarea răzbunării este scopul nostru în viață, vom avea nevoie să vedem cum lumea ne tratează rău pentru a ne justifica scopul. Masochiștii privesc supunerea lor la maltratare ca fiind iubire, ea nefiind de fapt altceva decât o necesitate de căutare nesfârșită a răzbunării, motivată în mod fundamental de ură.

Problema masochismului luminează și o altă foarte importantă concepție greșită despre iubire — cea a sacrificiului de sine. În virtutea acestei credințe, masochistul tipic poate vedea toleranța lui la maltratare ca sacrificiu de sine și astfel ca iubire, fără a-și recunoaște, prin urmare, ura. Pastorul a văzut de asemenea în comportamentul lui de a se sacrifica pe sine iubire, deși era motivat nu de nevoile familiei, ci de propria nevoie de a-și menține o anume imagine despre sine însuși. La începutul tratamentului, el vorbea continuu despre "Ce făcea" pentru soția și copiii săi, lăsând impresia că nu obține nimic din aceste acte. Dar obținea. Dacă ne gândim la noi înșine ca făcând ceva *pentru* altcineva, ne negăm într-un fel responsabilitatea. Orice am face, facem pentru că alegem să facem și facem alegerea pentru că ea ne satisface cel mai mult. Orice facem pentru altul facem din cauză că acest lucru ne satisface o nevoie pe care noi o avem. Părinții care le spun copiilor: „Ar trebui să fii recunoscător pentru tot ce ți-am dat” sînt invariabil părinți cărora le lipsește iubirea într-un grad semnificativ. Oricine iubește veritabil cunoaște plăcerea de a iubi. Când iubim veritabil, o facem pentru că vrem să iubim. Avem copii pentru că vrem să avem copii, iar dacă sîntem părinți iubitori, este din cauză că vrem să fim părinți iubitori. Este adevărat că iubirea implică o schimbare de sine, dar aceasta este mai degrabă o extindere de sine decât un sacrificiu de sine. Așa cum vom discuta din nou mai încolo, iubirea sinceră este o activitate de umplere de sine. Însă este chiar mai mult; ea lărgeste, nu diminuează șinele; ea îl umple și nu îl seacă. Într-un sens, iubirea este la fel de egoistă ca non-iubirea. Iată iarăși un paradox în faptul că iubirea este egoistă și ne-egoistă în același timp. Nu egoismul sau ne-egoismul este cel care distinge iubirea de ne-iubire; scopul acțiunii este cel care face această distincție. În cazul iubirii veritabile, scopul este totdeauna dezvoltarea spirituală. În cazul ne-iubirii, scopul este întotdeauna altul.

Iubirea nu este un sentiment

Am spus că iubirea este o acțiune, o activitate. Acest lucru ne conduce spre ultima importantă concepție greșită despre iubire, în legătură cu care trebuie să vorbim. Iubirea nu este un sentiment. Mulți, mulți oameni posedă un sentiment de iubire și chiar acționează ca reacție la acest sentiment în toate felurile lipsite de iubire și distrugătoare. Pe de altă parte, un individ care iubește sincer va îndrepta iubire și acțiuni constructive către o persoană pe care el o displace, pentru care nu are sentimente de iubire și poate chiar, într-un fel, acea persoană îi repugnă.

Sentimentul iubirii este emoția care acompaniază experiența investirii. Investirea, ne amintim, este procesul prin care un obiect devine important pentru noi. Odată ce investim în el, obiectul, la care în mod normal ne referim ca fiind „obiect al iubirii”, este investit cu energia noastră ca și cum ar fi parte din noi înșine, iar relația dintre noi și obiectul în care am investit se numește investire. Pentru că s-ar putea să avem mai multe astfel de relații în același timp, vorbim de investiriile noastre. Procesul de a ne retrage energia dintr-un obiect al iubirii, obiect care astfel își pierde importanța pentru noi, se numește contra-investire.

Concepția greșită după care iubirea este un sentiment se datorează confuziei pe care o facem între investire și iubire. Această confuzie este de înțeles, pentru că sînt procese similare, existînd însă și diferențe izbitoare între ele. Mai întîi, așa cum s-a arătat, putem investi în orice obiect, animat sau inanimat, posedînd sau nu spirit. O persoană poate investi la bursă sau într-o bijuterie și poate simți iubire față de astfel de lucruri. În al doilea rînd, faptul că am investit într-o altă ființă umană arată că ne pasă cîtuși de puțin de dezvoltarea ei spirituală. O persoană care este dependentă va simți de obicei teamă față de dezvoltarea

spirituală a partenerului în care a investit. O mamă care insistă să-și conducă fiul cu mașina la școală și să-1 ia de la școală în mod clar a investit în acel băiat; el este important pentru ea, dar nu la fel de importantă e și dezvoltarea lui spirituală, în al treilea rând, intensitatea investirilor pe care le facem deseori nu are nimic comun cu înțelepciunea sau angajarea. Doi străini se pot întâlni într-un bar și pot să investească astfel în-cît nimic — nici întâlnirile programate înainte, nici promisiunile făcute sau stabilitatea familiei — nu e mai important pentru moment decît consumarea unei relații sexuale. În sfîrșit, investiriile noastre pot fi trecătoare sau de moment. Imediat ce actul sexual a fost consumat, cei doi din cuplul menționat s-ar putea găsi unul pe altul ca neatractivi și indezirabili. Deoarece contra-investim ceva aproape tot atît de repede pe cît am investit.

Iubirea sinceră, pe de altă parte, implică angajare și exercițiu al înțelepciunii. Cînd sîntem preocupați de creșterea spirituală a cuiva, știm că lipsa de implicare este probabil dăunătoare, iar angajarea față de acea persoană este poate necesară pentru a ne manifesta preocuparea în mod efectiv. Din acest motiv, angajarea este piatra de temelie a relației psihoterapeutice. Este aproape imposibil pentru un pacient să aibă experiența unei semnificative dezvoltări personale fără o „alianță terapeutică” cu terapeutul. Cu alte cuvinte, înainte ca pacientul să poată risca o schimbare majoră, el trebuie să simtă puterea și sentimentul de siguranță ce provin din credința că terapeutul este aliatul lui constant și stabil. Pentru ca această alianță să apară, terapeutul trebuie să-i demonstreze pacientului, de obicei într-o perioadă considerabilă de timp, grija consecventă și statornică, grija care poate apărea doar din capacitatea de angajare. Acest lucru nu înseamnă că terapeutul *simte* totdeauna plăcerea de a-1 asculta pe pacient. Angajarea înseamnă că terapeutul îl ascultă pe pacient fie că-i place, fie că nu. Lucrurile nu sînt diferite în căsnicie. Într-un mariaj constructiv, la fel ca și într-o terapie constructivă, partenerii trebuie să se ocupe fiecare de celălalt și de relația lor în mod regulat, zilnic și predictibil, indiferent de ceea ce simt. Așa cum s-a menționat, mai devreme sau mai tîrziu partenerii unui cuplu constată că nu mai sînt îndrăgostiți și atunci cînd instinctul de împerechere a dispărut apare ocazia iubirii veritabile.

Atunci cînd soții nu se mai simt totdeauna bine unul în compania celuilalt, cînd ar dori mai degrabă să fie despărțiți o vreme, iubirea lor începe să fie testată, descoperindu-se astfel prezența sau absența ei.

Aceasta nu înseamnă că partenerii dintr-o relație stabilă, constructivă, precum cea dintr-o psihoterapie intensivă sau dintr-o căsnicie, nu investesc unul în celălalt și în relația însăși în diferite feluri; ei o fac. S-a spus de asemenea că iubirea veritabilă transcende chestiunea investirii. Cînd dragostea există, ea există cu sau fără investire și cu sau fără sentimente de iubire. Este ușor — într-adevăr, este distractiv — să iubești investind și avînd sentimente de iubire. Dar este posibil să iubești fără a investi și fără sentimente de iubire și în această posibilitate se distinge iubirea veritabilă și transcendentă de simpla investire.

Cuvîntul-cheie în această distincție este „voință”. Am definit iubirea ca fiind *voința* de extindere a sinelui în scopul nutririi creșterii noastre spirituale și a altuia. Iubirea veritabilă este mai degrabă de ordin volițional de-cît emoțional. Persoana care iubește cu adevărat iubește pentru că ia decizia de a iubi. Această persoană a făcut un angajament de a iubi, indiferent dacă sentimentul de iubire este prezent sau nu. Dacă el există, cu atît mai bine; dacă nu există, angajarea în iubire și voința de a iubi se mențin totuși și sînt exercitate.

Reciproc, nu este doar posibil, ci și necesar pentru o persoană care iubește să evite să acționeze din sentimente de iubire. Aș putea întâlni o femeie care să mă atragă cu putere, față de care să am sentimente de iubire, dar pentru că ar fi distructiv pentru căsnicia mea să am o legătură cu ea, voi spune cu voce tare sau în liniștea inimii mele: „Simt că te iubesc, dar nu am să merg mai departe.” în mod similar, aș putea refuza un nou pacient care este foarte interesant pentru că deja sînt angajat față de alți pacienți, dintre care unii pot fi considerabil mai puțin interesanți și mai dificili. Sentimentele mele de iubire pot fi nemărginite, dar capacitatea mea de a iubi este limitată. Prin urmare, trebuie să aleg persoana asupra căreia

să-mi concentrez capacitatea de a iubi, spre care să-mi direcționez voința de a iubi.

Adevărata iubire nu este un sentiment de care să fim copleșiți. Este un angajament. O decizie gîndită.

Tendința comună de a confunda iubirea cu sentimentul iubirii le aduce oamenilor tot soiul de dezamăgiri. Un bărbat alcoolic, a cărui soție și copii să fie disperați în nevoia lor de atenție, ar putea sta la un moment dat într-un bar cu lacrimi în ochi, spunîndu-i barmanului: „îmi iubesc cu adevărat soția și copiii!” Oamenii care deseori își neglijează copiii în cele mai grosolane feluri se vor considera cei mai iubitori părinți. Este clar că în această tendință de a confunda iubirea cu sentimentul iubirii ar exista ideea de a-ți face singur un serviciu. Este ușor și deloc neplăcut să găsești dovada iubirii în sentimentele de iubire. Ar putea fi dificil și dureros să cauți dovada iubirii în acțiuni. Dar pentru că iubirea adevărată este un act de voință care deseori transcende sentimentele de iubire efemere sau investirea, este corect să spunem „iubirea este ceea ce face iubirea”. Iubirea și non-iubirea, la fel ca binele și răul, sînt fenomene obiective, nu pur subiective.

Munca atenției

După ce am aruncat o privire asupra cîtorva lucruri care nu sînt iubire, să analizăm acum cîteva care sînt iubire. S-a menționat în introducerea la acest capitol că definiția iubirii implică efort. Cînd încercăm să ne extindem pe noi înșine, cînd facem un pas în plus sau mergem încă o milă, facem acest lucru opunîndu-ne inerției lenii sau rezistenței generate de frică. Extensia sinelui, lupta împotriva lenii o numim muncă. Înfruntarea fricii o numim curaj. Iubirea este atunci o formă de muncă sau o formă de curaj. Anume, ea este muncă și curaj orientate spre menținerea creșterii spirituale proprii sau a altuia. Putem să muncim sau să ne exercităm curajul în alte direcții decît cea a creșterii spirituale, și din acest motiv nu orice muncă și nu orice curaj este iubire. Dar pentru că cere extindere de sine, iubirea presupune totdeauna muncă și curaj. Dacă o acțiune nu are la bază munca sau curajul, nu este un act de iubire. Aici nu există excepții.

Forma principală pe care o ia munca iubirii este atenția. Cînd iubim pe cineva, îi oferim lui sau ei întreaga noastră atenție; participăm la creșterea acelei persoane. Cînd ne iubim pe noi înșine, participăm la propria noastră dezvoltare. Cînd participăm la creșterea cuiva, avem grijă de acea persoană. Actul de a participa cere ca noi să facem efortul de a lăsa deoparte preocupările pe care le avem (așa cum a fost descris acest lucru cu privire la disciplina punerii între paranteze) și de a ne modifica conștiința într-un mod activ. Atenția este un act de voință, de muncă împotriva inerției propriilor noastre minți. După cum spunea Rollo May: „Cînd analizăm voința cu toate instrumentele aduse de psihanaliza modernă, vom fi împinși înapoi, către nivelul atenției sau intenției ca loc al voinței. Efortul care intră în exercițiul voinței este în fapt un efort de atenție; forțarea voinței este efortul de a menține trează conștiința, adică încordarea de a păstra atenția focalizată.”

De departe, cel mai utilizat și folosit mod în care ne putem exersa atenția este ascultarea. Ne petrecem ascultînd o perioadă imensă de timp, risipind-o în cea mai mare parte deoarece, în medie, majoritatea dintre noi sîntem slabi ascultători. Un psiholog mi-a atras atenția că perioada de timp pe care o dedicăm pentru a-i învăța pe copiii noștri anumite materii în școală este invers proporțională cu frecvența cu care copiii vor folosi materia respectivă cînd vor crește. Din această cauză, un director va petrece cu greu o oră pe zi citind, două ore vorbind și opt ore ascultînd. Totuși, cît sînt la școală, ne petrecem o mare perioadă din timp învățîndu-i pe copii să citească, foarte puțin timp învățîndu-i cum să vorbească și, de obicei, nu îi învățăm deloc să asculte. Nu cred că ar fi bine ca în școală să se predea exact aceleași materii care sînt necesare după terminarea școlii, dar cred că ar fi indicat să le oferim copiilor noștri cîteva instrucțiuni despre modul în care să asculte — nu pentru ca ascultarea să fie mai lesnicioasă, ci mai degrabă pentru ca elevii să înțeleagă cît de dificil este să ascuți bine. Ascultarea corectă este un exercițiu de atenție și implică o muncă

grea. Oamenii nu ascultă cum trebuie pentru că nu își dau seama de acest lucru sau pentru că nu sînt dispuși să facă această muncă.

Nu cu mult timp în urmă, am participat la o conferință a unei faimoase personalități asupra unui aspect al relației dintre psihologie și religie, relație de care eram interesat de mult timp. Din cauza curiozității mele, aveam anumite cunoștințe despre subiect și am recunoscut imediat în conferențiar un mare înțelept. De asemenea, am simțit dragostea în efortul enorm pe care îl făcea pentru a comunica, cu tot felul de exemple, concepte foarte abstracte și greu de înțeles pentru noi, audiența sa. Prin urmare, l-am ascultat cu toată atenția de care eram capabil. Pe parcursul unei ore și jumătate în care a vorbit, sudoarea literalmente a curs pe fața mea în sala cu aer condiționat. Cînd a terminat, aveam o durere de cap zdrobitoare, mușchii gîtului îmi erau rigizi din cauza efortului concentrării și m-am simțit epuizat și stors de puteri. Deși am estimat că nu am înțeles mai mult de jumătate din ceea ce acest mare om ne comunicase în acea după-amiază, eram uimit de multitudinea de idei strălucite pe care mi le dăruise. După conferința la care au participat oameni interesați de cultură, m-am plimbat printre auditori, în timpul unei pauze de cafea, ascultînd comentariile lor. În general, erau dezamăgiți. Cunoscîndu-i reputația, se așteptaseră la mai mult. Îl considerau greu de urmărit și avînd un discurs confuz. Nu era un orator atît de competent pe cît se așteptaseră. O femeie a proclamat, de comun acord: „Pur și simplu nu ne-a spus nimic!”

În contradicție cu ceilalți, am putut auzi mai mult din ceea ce acest mare om spusese, mai precis, pentru că am fost doritor să depun efortul de a-l asculta. Eram doritor să fac această muncă din două motive: mai întîi, deoarece mi-am dat seama de măreția lui și că lucrurile pe care le avea de spus erau de mare valoare; și în al doilea rînd, datorită interesului meu în acest domeniu, doream din tot sufletul să înțeleg ceea ce a avut de spus, astfel încît să-mi lărgesc propria capacitate de înțelegere și dezvoltare spirituală. A-l asculta era pentru mine un act de iubire. Îl iubeam deoarece îl percepeam ca fiind o personalitate de mare valoare, care merită toată atenția și mă iubeam pe mine însumi deoarece eram dornic să muncesc în numele dezvoltării mele spirituale. Deoarece el era profesorul și eu elevul, el era cel care dădea și eu cel care primeam, iubirea mea era în mod primar direcționată către mine, motivată de ceea ce aș fi putut eu obține din relația noastră și nu de ceea ce aș fi putut să îi dau. Cu toate acestea, este foarte posibil ca el să fi simțit în audiență intensitatea concentrării mele, atenția mea, iubirea mea și să fi fost, prin urmare, recompensat. Iubirea, după cum vom vedea mereu, este o stradă cu două sensuri, un fenomen reciproc, în care cel care primește oferă la rîndul său, iar cel care oferă primește de asemenea.

De la acest exemplu de ascultare în rolul primitivului să trecem la cea mai obișnuită activitate de ascultare, în rolul celui care oferă: ascultarea copiilor. Procesul ascultării diferă în funcție de vîrsta lor. Deocamdată, să analizăm un copil de șase ani, din clasa întîi. Dacă i se dă ocazia, un copil în clasa întîi va vorbi aproape neîncetat. Cum pot părinții să se descurce cu acest guraliv fără limită? Probabil cea mai ușoară cale este să îi interzică acest lucru. Deși pare de necrezut, există familii în care copiilor le este aproape interzis să vorbească și în care dictonul: „Copiii trebuie să fie văzuți și nu auziți” se aplică douăzeci și patru de ore pe zi. Se poate vedea că acești copii nu interacționează niciodată, ei îi privesc tăcuți dintr-un colț pe adulți, sînt observatorii fără grai, din umbră.

O a doua cale este să-i permiți guralivului să vorbească, dar pur și simplu să nu îl ascuți, astfel încît copilul să nu interacționeze cu tine, să vorbească literalmente în vînt sau cu sine însuși, creînd un zgomot de fundal care se poate să fie enervant sau nu. A treia modalitate este să pretinzi că îl ascuți, continuînd, pe cît posibil, ceea ce făceai sau șirul gîndurilor tale, în același timp pîrînd că îi acorzi copilului toată atenția, scoțînd ocazional cîte un „Ah!, Oh!” sau „E interesant” ca răspuns la monolog, în momente mai mult sau mai puțin prielnice. O a patra cale o reprezintă ascultarea selectivă, care este o formă particulară de pretinsă ascultare, în care părinții pot ciuli urechile atunci cînd copilul pare să spună ceva semnificativ, sperînd să separe grîul de neghină cu un minim efort. Problema acestei

modalități este că performanța minții umane de a filtra selectiv nu este teribil de competentă sau eficientă, avînd drept consecință faptul că o cantitate destul de mare de neghină este reținută și o mare cantitate de grîu pierdută. A cincea și ultima modalitate este să-1 ascuți cu adevărat pe copil, oferindu-i întreaga atenție, cîntărind fiecare cuvînt și înțelegînd fiecare propoziție.

Aceste cinci modalități de reacție la vorbirea copilului au fost prezentate în ordinea crescătoare a efortului, cea de-a cincea modalitate, ascultarea totală, necesitînd din partea părintelui o cantitate sporită de energie, în comparație cu modalitățile de ascultare mai puțin solicitante. Cititorul poate deduce incorect că le voi recomanda părinților să urmeze întotdeauna a cincea modalitate, deci să practice întotdeauna ascultarea totală. E cam greu! în primul rînd, înclinația spre comunicare a copilului de șase ani este atît de mare, încît părintelui care a ascultat totul cu atenție îi va rămîne foarte puțin timp pentru altceva. în al doilea rînd, efortul necesar ascultării totale este atît de mare, încît părintele ar fi prea epuizat să mai facă și altceva. în ultimul rînd, ar fi extrem de plictisitor, deoarece micul guraliv este, de fapt, în general, plicticos. Prin urmare, varianta recomandată ar fi o combinație a celor cinci modalități. Este necesar uneori să le ceri copiilor să tacă, de exemplu, în situațiile în care vorbirea lor poate distra atenția de la alte activități cruciale, cînd poate cauza o întrerupere nepoliticoasă a altor persoane sau reprezintă o încercare de a dobîndi o dominație ostilă sau nerealistă asupra celorlalți. în mod frecvent, copiii de șase ani vor vorbi pentru simpla plăcere de a vorbi și nu servește la nimic să le acorzi atenție cînd nici măcar nu o cer, fiind foarte mulțumiți să vorbească cu ei înșiși. Sînt și alte ocazii, în care copiii nu sînt mulțumiți să vorbească cu ei înșiși, ci doresc să comunice cu părinții și totuși nevoia lor poate fi satisfăcută mulțumitor printr-o pretinsă ascultare. În aceste momente, ceea ce vor copiii de la relația cu părinții nu este o comunicare, ci pur și simplu o apropiere, iar pretinsa ascultare va fi suficientă pentru a le da sentimentul că „sînt cu cineva” de care au nevoie. Mai mult, copiilor înșiși le place să se abată deseori de la comunicarea propriu-zisă și vor înțelege ca firească ascultarea selectivă a părinților lor, din moment ce și ei comunică selectiv. Ei înțeleg că aceasta e regula jocului. Așadar, doar pentru o mică parte din timpul în care vorbește un copil de șase ani este necesară sau este de dorit o ascultare totală și un răspuns adecvat. Una dintre multele sarcini ale părinților este aceea de a atinge un echilibru ideal între stilurile de ascultare și non-ascultare, răspunzînd cu cel mai potrivit stil nevoilor diferite ale copilului.

Deseori însă echilibrul nu poate fi atins, deoarece, chiar dacă nu e nevoie de mult timp, mulți părinți nu doresc sau nu pot să își cheltuiască acea energie necesară unei ascultări adevărate. Probabil majoritatea părinților. Ei se pot considera ascultători fideli cînd, în fapt, doar se prefac că ascultă sau ascultă selectiv, dar aceasta este o autoiluzionare creată pentru a-și camufla lenea. Deoarece ascultarea totală, indiferent cît de puțin ar dura, necesită un efort imens. în primul rînd, necesită concentrare totală. într-adevăr, nu poți asculta și în același timp să faci și altceva. Dacă un părinte chiar vrea să își asculte copilul, trebuie să renunțe la orice altceva. Timpul ascultării totale trebuie să fie dedicat complet copilului, trebuie să fie timpul copilului. Dacă nu vrei să renunți la toate celelalte, inclusiv la propriile tale griji și preocupări, atunci nu ești dornic să ascuți cu adevărat. în al doilea rînd, efortul cerut de o concentrare totală asupra vorbelor unui copil de șase ani este considerabil mai mare decît cel necesar ascultării unui conferențiar erudit. Modul de a vorbi al copilului este neclar — uneori folosește aglomerări de cuvinte intercalate cu pauze și repetiții —, lucru ce face dificilă concentrarea. Apoi, copilul va vorbi de obicei despre subiecte care nu prezintă nici un interes imediat pentru adult, în timp ce ascultătorii unui mare vorbitor sînt direct interesați de subiectele discursului său. Cu alte cuvinte, este plictisitor să ascuți un copil de șase ani, ceea ce dublează dificultatea de a-ți păstra concentrarea focalizată. în consecință, ascultarea totală a unui copil de această vîrstă este un adevărat efort de iubire. Fără motivația dată de iubire, un părinte nu și-ar putea asculta copilul.

Dar de ce atîta muncă? De ce să depui atîta efort pentru a te concentra total asupra

vorbăriei plictisitoare a unui copil de șase ani? în primul rînd, dorința dvs. de a face acest efort este cea mai clară dovadă a respectului față de copilul dvs. Dacă îi oferiți copilului același respect pe care îl oferiți unui mare conferențiar, atunci copilul se va vedea apreciat și se va simți important. Nu există o cale mai bună și, în ultimă instanță, nu există o altă cale de a-i arăta copilului cît este de apreciat decît aceea de a-i acorda importanță. în al doilea rînd, cu cît copiii se simt mai apreciați, cu atît vor începe să spună lucruri importante. Ei se vor ridica la nivelul așteptărilor dvs. în al treilea rînd, cu cît vă ascultați mai mult copilul, cu atît veți realiza că printre întreruperi, bălbăieli și vorbele aparent inocente, copilul are într-adevăr ceva important de spus. Dictonul care spune că marea înțelepciune vine „din gura copiilor” este recunoscut ca un fapt cert de către cei care într-adevăr îi ascultă pe copii. Ascultați-vă copilul cît trebuie și veți ajunge să înțelegeți că este o persoană extraordinară. Cu cît mai mult vă veți da seama cît de extraordinar este copilul dvs., cu atît veți fi mai dispuși să îl ascultați și veți avea mai multe de învățat. în al patrulea rînd, cu cît știți mai multe despre copilul dvs., cu atît veți putea să-l învățați mai multe. Dacă știți puține despre copilul dvs., îl veți învăța lucruri pe care fie nu e pregătit să le asimileze, fie deja le cunoaște și, probabil, le înțelege mai bine decît dvs. în final, cu cît copiii știu că sînt apreciați, că sînt considerați niște oameni extraordinari, cu atît ei vor dori să vă asculte și să vă acorde aceeași stimă. Și cu cît educația, bazată pe cunoașterea copiilor, este mai potrivită, cu atît copiii vor fi mai dornici să învețe de la dvs. Cu cît vor învăța mai multe, cu atît vor deveni mai extraordinari. Dacă cititorul simte că este vorba de un proces ciclic, are dreptate și înseamnă că apreciază ideea reciprocității iubirii. în locul unui cerc vicios regresiv, va intra într-un ciclu progresiv, creativ, al evoluției și dezvoltării. Valoarea creează valoare. Iubirea va da naștere la iubire. Părinții și copilul, împreună, se vor îndrepta, din ce în ce mai repede, în „*pas de deux*” spre iubire.

Am vorbit avînd în minte pînă acum un copil de șase ani. Cu copiii mai mici sau mai mari, echilibrul potrivit între ascultare și non-ascultare diferă, dar procesul este în esență același. Cu copiii din ce în ce mai mici, comunicarea este din ce în ce mai non-verbală, dar necesită totuși perioade de concentrare totală. Nu poți juca prea bine un joc de copii cînd ai mintea în altă parte. Iar dacă joci jocul fără să fii atent, ești în pericol de a avea un copil neatent. Adolescenții au nevoie de mai puțin timp din partea părinților pentru a fi ascultați de cît un copil de șase ani, dar de mai mult timp de ascultare totală. Este puțin probabil ca ei să pălăvrăgească fără rost, dar cînd vorbesc doresc atenție totală din partea părinților, chiar mai multă decît doresc copiii mai mici.

Nevoia de a fi ascultat de către părinți nu se epuizează niciodată. Un bărbat educat, talentat, de 30 de ani, aflat în tratament pentru senzații de anxietate legate de lipsa de respect de sine, își amintea numeroase momente în care părinții săi, de asemenea bine educați, nu au fost dornici să îl asculte sau considerau că ceea ce are el de spus este de mică importanță. Dar dintre toate amintirile, cea mai vie și mai dureroasă a fost cea de la 22 de ani, cînd a scris o lungă și provocatoare teză, cu ajutorul căreia a absolvit facultatea încununat cu lauri. Ambițioși în ceea ce-l privea pe fiul lor, părinții au fost extrem de încîntați de onorurile pe care acesta le-a primit. însă în ciuda faptului că un an întreg el lăsase la îndemînă, în sufragerie, o copie a lucrării sale, în văzul întregii familii și deseori făcuse observații față de părinții săi „să arunce poate o privire peste ea”, nici unul dintre ei nu și-a făcut timp să o citească, „îndrăznesc să spun că ar fi citit-o”, a spus el spre sfîrșitul terapiei. „îndrăznesc să spun că poate chiar mi-ar fi făcut complimente, dacă m-aș fi dus și le-aș fi cerut franc: «Uitați ce e, vreți, vă rog, să îmi citiți teza? Vreau să știți și să apreciați ce gîndesc eu.» Dar acest lucru ar fi însemnat să îi implor să mă asculte și m-aș fi considerat lipsit de orice valoare dacă la 22 de ani aș fi ajuns să le cerșesc atenția. Faptul de a cerși atenție nu m-ar fi făcut să mă simt mai apreciat.”

Ascultarea adevărată sau concentrarea totală sînt întotdeauna o manifestare a iubirii. O parte esențială a ascultării cu adevărat o reprezintă disciplina punerii între paranteze, temporara renunțare sau lăsare la o parte a prejudecăților, a cadrelor de referință și a

dorințelor pentru a experimenta, atît cît e posibil, lumea interioară a celui care vorbește, punîndu-te în locul lui. Această contopire a vorbitorului cu ascultătorul este de fapt o extindere și o lărgire a sinelui, din aceasta cîștigîndu-se de fiecare dată o nouă cunoaștere.

Mai mult decît atît, întrucît ascultarea totală presupune punerea între paranteze, lăsarea la o parte a propriei persoane, ea presupune temporar o acceptare totală a celui alt.

Sesizînd această acceptare, vorbitorul se va simți din ce în ce mai puțin vulnerabil și va fi tot mai mult înclinat să își deschidă cele mai intime ascunzișuri ale sufletului în fața minții ascultătorului. Cînd acest lucru se întîmplă, vorbitorul și ascultătorul încep să se aprecieze din ce în ce mai mult, duetul iubirii începînd din nou. Energia necesară pentru disciplina punerii între paranteze și pentru concentrarea deplină a atenției este atît de intensă, încît poate fi dobîndită doar prin intermediul iubirii, prin voința de a te extinde în scopul unei creșteri spirituale reciproce. În cea mai mare parte a timpului, această energie ne lipsește. Chiar dacă în relațiile cu societatea sau în treburile de zi cu zi am putea simți că ascultăm o mulțime de lucruri, în realitate, ascultăm selectiv, avînd idei prestabilite în minte, întrebîndu-ne în timp ce ascultăm cum am putea obține rezultatele dorite și cum am putea termina conversația mai repede sau să o îndreptăm către teme mai interesante.

Pentru că adevărata ascultare este iubirea în acțiune, niciunde nu este mai potrivită ca în căsnicie. Majoritatea partenerilor dintr-un cuplu nu se ascultă însă unul pe celălalt cu adevărat, în consecință, cînd cuplurile apelează la noi pentru consiliere sau terapie, o misiune majoră pentru ca procesul să fie încununat de succes este să îi învățăm cum să asculte. Nu rareori eșuăm, energia și disciplina cerute însemnînd mai mult decît erau ei dispuși să investească sau să ofere. Cuplurile sînt deseori surprinse, chiar înspăimîntate cînd le sugerăm că printre lucrurile pe care trebuie să le exerseze se numără și acela de a-și fixa momente cînd să vorbească. Li se pare rigid, prea puțin romantic, fără spontaneitate. Însă ascultarea totală poate apărea doar atunci cînd ne putem face timp în acest scop, iar condițiile sînt prielnice. Ea nu poate avea loc cînd conducem mașina, cînd gătim, cînd sîntem obosiți sau grăbiți, pe cale de a adormi, ușor de întrerupt ori grăbiți. „Iubirea” romantică nu presupune efort, iar cuplurile ezită deseori să își asume efortul și disciplina ascultării și iubirii adevărate. Dar cînd și dacă reușesc, rezultatul îi recompensează pe deplin. Trăiesc iarăși și iarăși experiența de a asculta un soț spunîndu-i celui alt cu reală bucurie, o dată ce procesul ascultării totale a început: „Am fost căsătoriți 29 de ani și nu am știut niciodată înainte acest lucru despre tine.” Cînd se întîmplă aceasta, vom ști că în acea căsnicie creșterea a început.

Deși este adevărat că posibilitatea cuiva de a asculta cu adevărat se poate îmbunătăți gradual prin exercițiu, nu va fi niciodată un proces facil. Probabil că una dintre înzestrările de bază ale unui psihiatru este capacitatea de a asculta cu adevărat; însă de cel puțin cinci ori în timpul „orei de cincizeci de minute” mă surprind eșuînd în încercarea de a asculta cu adevărat ceea ce spune pacientul meu. Uneori, pot să pierd șirul asociațiilor de idei ale pacientului și atunci este de datoria mea să îl întreb: „îmi pare rău, dar mi-am lăsat gîndi-rea să o ia razna pentru un moment și nu te-am ascultat cu adevărat. Poți să te întorci la afirmațiile de acum cîteva minute?” Interesant este că, de obicei pacienții mei nu se supără.

Din contră, par să înțeleagă intuitiv că un element vital al capacității de a asculta cu adevărat intră în alertă semnalizînd întreruperile cînd ascultarea încetează; iar faptul că mi-am dat seama că îmi lipsea atenția îl reasigură acum pe pacient că, în cea mai mare parte a timpului, într-adevăr îl ascult. A ști că cineva îl ascultă cu adevărat reprezintă deseori în și prin sine, pentru el, o terapie remarcabilă. În aproximativ un sfert dintre cazurile noastre, indiferent dacă pacientul este adult sau copil, apar îmbunătățiri considerabile și chiar dramatice în perioada primelor luni de psihoterapie, înainte ca rădăcina problemelor să fie descoperită și înainte de a fi făcut vreo interpretare semnificativă. Există mai multe motive pentru acest fenomen, dar consider că principalul îl reprezintă senzația pacientului că este ascultat cu adevărat, adeseori pentru prima dată după nenumărați ani sau poate chiar pentru prima oară.

Deși ascultarea este de departe cea mai importantă formă de atenție, în majoritatea relațiilor de iubire sînt necesare și alte forme, în particular în ceea ce îi privește pe copii.

Varietatea formelor posibile este mare. Una este jocul. Cu copiii mici, va fi jocul cu culorile sau „prinde mingea”, cu copiii de șase ani scamatoarele, pescuitul sau „de-a v-ați ascunselea”, cu copiii de doisprezece ani poate fi badmintonul sau dominoul și așa mai departe. Față de cei mici, îți poți manifesta atenția citindu-le ceva, iar față de cei mai mari ajutîndu-i să-și facă temele pentru acasă. Activitățile împreună cu familia sînt importante: filme, ieșiri la iarbă verde, călătorii, tîrguri, carnavaluri. Cîteva forme de atenție reprezintă pure servicii făcute unui copil: supravegherea unui copil de patru ani pe plajă sau aproape nesfîrșita îndrumare necesară tinerilor adolescenți. Dar ceea ce au în comun toate aceste forme de atenție — în comun și cu ascultarea, de asemenea — este că toate implică timp petrecut cu copilul. A participa înseamnă a-ți petrece timp, iar calitatea atenției este proporțională cu intensitatea concentrării în această perioadă de timp. Timpul petrecut cu copiii în aceste activități, utilizat așa cum se cuvine, le oferă părinților nenumărate ocazii de a-și analiza copilul și de a începe să îl cunoască mai bine. Dacă știi sau nu să piardă, cum își fac temele și cum învață, ce le place și ce nu, cînd sînt curajoși și cînd sînt înspăimîntați în aceste activități — toate sînt informații vitale pentru părintele care își iubește copilul. Acest timp petrecut împreună cu copilul cu prilejul a diferite activități îi oferă de asemenea părintelui nenumărate ocazii pentru a-i forma abilități și de a-l învăța principiile de bază ale disciplinei. Fructuoasa activitate de observare și învățare a copilului este, bineînțeles, principiul de bază al terapiei prin joc, iar experimentații terapeutici pentru copii pot deveni adevărați înfocați ai folosirii timpului petrecut jucîndu-se cu micul lor pacient pentru a face observații semnificative și intervenții terapeutice.

Supravegherea unui copil de patru ani pe plajă, concentrarea asupra interminabilelor povestioare disparate spuse de un copil de șase ani, a-l învăța pe adolescent să șofeze, a-ți asculta cu adevărat partenerul de viață atunci cînd își descrie o zi de muncă la birou sau în fața mașinii de spălat și a-i înțelege problemele interioare necesită o răbdare deosebită și o implicare a minții pe cît de mult este posibil — toate acestea reprezintă sarcini care plictisesc deseori, sînt inconfortabile și te storc de puteri în majoritatea cazurilor; ele înseamnă muncă.

Dacă sîntem foarte leneși, nu le vom face deloc. Dacă sîntem mai puțin leneși, le vom face deseori și bine. Pentru că iubirea este muncă, esența non-iubirii este lenea. Subiectul lenii este unul de maximă importanță. Este o temă implicită, care a fost analizată în prima secțiune despre disciplină și în aceasta, despre iubire. Ne vom mai concentra asupra ei în partea finală, cînd vom avea o imagine mai clară.

Riscul pierderii

Actul iubirii — extinderea de sine —, așa cum am spus, necesită o luptă cu inerția lenii (munca) sau cu rezistența generată de frică (curajul). Să ne întoarcem acum de la munca iubirii la curajul iubirii. Cînd ne extindem pe noi înșine, șinele nostru intră într-un teritoriu nou și nefamiliar, ca să spunem așa. Șinele nostru devine un sine nou și diferit. Facem lucruri pe care nu am fost obișnuiți să le facem. Ne schimbăm. Experiența schimbării, a unei activități neobișnuite, a faptului de a ne afla pe un teren nefamiliar, de a face lucruri într-un mod diferit este înspăimîntătoare. A fost întotdeauna și totdeauna va fi. Oamenii se descurcă cu frica de schimbare în diferite feluri, dar frica este inevitabilă dacă ei se schimbă cu adevărat. Curajul nu înseamnă absența fricii; el înseamnă a face o acțiune în pofida fricii, înseamnă a ieși din rezistența produsă de către frică în necunoscut și în viitor. Un anumit nivel de dezvoltare spirituală și, prin urmare, de iubire necesită totdeauna curaj și implică riscuri. Vom lua acum în considerare riscul iubirii.

Dacă ești un om care merge frecvent la biserică, trebuie să fi observat o femeie spre 50 de ani care în fiecare duminică, cu exact cinci minute înainte de a începe slujba, fără să iasă cu nimic în evidență, se duce și se așază pe același loc în șirul de bănci de la nava laterală din

spatele bisericii. În momentul în care se termină slujba, în liniște, dar rapid, ea se îndreaptă spre ușă și dispare înaintea oricărui enoriaș și înainte ca preotul să poată să iasă pe scări pentru a-i conduce. Dacă ai vrea să o acostezi — ceea ce nu e prea probabil — și s-o inviți la cafeaua de după slujbă, ea îți va mulțumi politicos, privind nervos peste tine și îți va spune că are o obligație presantă, iar apoi va dispărea. Dacă o vei urmări cum se îndreaptă spre acea obligație presantă, vei descoperi că se duce direct acasă, un mic apartament, unde obloanele sînt totdeauna trase, descuie ușa, intră, încuie ușa imediat după ea și nu mai poate fi văzută pînă duminica următoare. Dacă ai putea să continui să o urmărești, ai putea vedea că are o slujbă de dactilografă de rang inferior într-un mare birou, unde își acceptă sarcinile fără să spună nici un cuvînt, bate la mașină fără nici o greșeală și înmînează lucrarea terminată fără nici un comentariu. Își mănîncă prînzul pe birou și nu are nici un prieten. Se duce acasă, se oprește totdeauna la același supermarket impersonal, pentru a-și face cîteva provizii, înainte de a dispărea în spatele ușii casei ei, ieșind doar pentru o nouă zi de muncă. Sîmbăta după-amiază se duce la un cinematograf din cartier, care își schimbă programul o dată pe săptămînă. Are un televizor, nu are telefon, nu primește aproape niciodată scrisori.

Dacă ai reuși cumva să comunici cu ea și ai comenta că viața ei pare singuratecă, ea ți-ar spune că mai degrabă se bucură de singurătatea ei. Cînd ai întreba-o dacă are măcar animale de casă, îți va spune că a avut odată un cîine care îi era foarte drag, dar care a murit cu opt ani în urmă și nici un altul nu i-a luat locul.

Cine este această femeie? Nu știm secretele inimii ei. Știm că întreaga sa viață este devotată evitării riscului și că în evoluția sa, în loc să-și lărgască șinele, și 1-a îngustat și diminuat aproape pînă la inexistență. Ea nu a investit în nici o ființă.

Dar am spus că simpla investire nu este iubire, că iubirea transcende investirea. Este adevărat, dar iubirea necesită investire la început. Putem iubi doar acel ceva care într-un fel sau altul are importanță pentru noi. Dar investind, există întotdeauna riscul pierderii sau al respingerii. Dacă te depărtezi de o altă ființă umană, există totdeauna riscul ca acea persoană să se depărteze de tine, lăsîndu-te într-o singurătate mai dureroasă decît ai cunoscut înainte.

Orice ființă ai iubi — o persoană, un animal de casă, o plantă — ea va muri. Ai încredere în cineva și vei fi rănit. Sprijină-te pe cineva și vei fi abandonat. Prețul investirii este durerea. Dacă cineva este ho-tărît să nu riște durere, atunci o asemenea persoană nu trebuie să facă prea multe lucruri: să nu facă copii, să nu se căsătorească, să nu aibă parte de extaz sexual, să nu aibă speranțe și ambiții, să nu aibă prieteni — adică toate cele care fac viața vie, plină de sens și semnificativă. Depărtează-te sau dezvoltă-te în orice direcție și durerea, la fel ca și bucuria, va fi răsplata ta. O viață plină va fi plină de durere. Dar singura alternativă la a nu trăi din plin este să nu trăiești deloc. Esența vieții este schimbarea, o panoplie de dezvoltare și de decădere. Alege viața și dezvoltarea și vei alege schimbarea și prospectarea morții. Probabil hotărîtoare pentru viața izolată, îngustă a femeii descrise mai sus a fost o experiență sau o serie de experiențe avînd în centru moartea, pe care ea le-a găsit atît de dureroase, încît a fost determinată să nu mai aibă niciodată experiența morții, chiar cu costul trăirii vieții. Evitînd experiența morții, ea a trebuit să evite dezvoltarea și schimbarea.

A ales o viață uniformă, lipsită de nou, de neașteptat, de trăirea morții, fără risc sau contestare. Am spus că încercarea de a evita suferința legitimă stă la rădăcina tuturor bolilor emoționale. Nu e surprinzător, majoritatea pacienților psihoterapiei (și probabil majoritatea celor care nu sînt pacienți, pentru că nevroza este mai degrabă o normă decît o excepție) au o problemă, indiferent dacă sînt tineri sau bă-trîni, aceea de a sta drept și cu mintea limpede în fața realității. Este surprinzător că literatura psihiatrică abia începe să examineze semnificația acestui fenomen. Dacă trăim știind că moartea este tovarășul nostru constant, călătorind pe „umărul nostru sîng", atunci moartea poate deveni, în cuvintele lui Don Juan, „aliatul" nostru, chiar dacă încă înspăimîntător, totuși o sursă permanentă de sfaturi înțelepte*. Prin sfaturile morții, prin conștientizarea constantă a limitării timpului de viață și iubire, putem totdeauna să fim îndrumați spre cea mai bună folosire a timpului și să trăim viața din plin.

Dar dacă nu sîntem dispuși să înfruntăm înspăimîntătoarea prezență a morții de pe umărul stîng, ne privăm singuri de sfă-tuirea ei și nu este posibil să trăim sau să iubim cu mintea limpede. Cînd ne sfiim de moarte, de natura mereu schimbătoare a lucrurilor, în mod inevitabil ne sfiim de viață.

Riscul independenței

Astfel, toată viața reprezintă în sine un risc. Și cu cît iubim mai mult în viața noastră, cu atît ne luăm mai multe riscuri. Dintre miile, poate chiar milioanele de riscuri pe care ni le luăm în timpul vieții, cel mai mare este riscul creșterii. Maturizarea reprezintă pasul ieșirii din copilărie și al intrării în perioada adultă. De fapt, este mai mult un salt înspăimîntător decît un pas și este un salt pe care multă lume nu l-a făcut cu adevărat niciodată în timpul vieții. Astfel, deși de la distanță pot părea adulți, chiar adulți de succes, poate că majoritatea „oamenilor mari” rămîn din punct de vedere psihologic, pînă în momentul morții, copii care nu s-au separat de părinții lor și de puterea pe care părinții o au asupra lor. Poate din cauză că a fost atît de chinuitor pentru mine personal, cred că pot ilustra cel mai bine esența maturizării și enormitatea riscului implicat descriind pasul gigantic pe care eu însumi l-am făcut pentru a intra în perioada adultă la sfîrșitul celui de-al cincisprezecelea an al meu — din fericire, foarte devreme în viață. Deși acest pas a fost o decizie conștientă, vreau să prefătez povestirea mea prin a spune că nu aveam la acea vreme conștiința că ceea ce făceam se numea maturizare. Știam doar că săream în necunoscut.

La vîrsta de 13 ani am plecat de acasă la Phillips Exeter Academy, o școală pregătitoare pentru băieți, de foarte bună reputație, de pe Coasta de Est, la care fusese și fratele meu înaintea mea. Știam că eram norocos să merg acolo, pentru că a fi la Exeter făcea parte din bine definitul meu plan care trebuia să mă conducă la una dintre cele mai bune facultăți de Ivy League, și de aici la cele mai înalte Cercuri conducătoare, ale căror uși mi-ar fi fost larg deschise datorită pregătirii mele. M-am simțit extrem de norocos că mă născusem copilul unor părinți avuți, care își puteau permite „cea mai bună educație ce poate fi cumpărată cu bani” și am avut un sentiment puternic de siguranță, provenind din faptul de a fi parte a unui plan evident atît de bine gîndit. Singura problemă a fost că aproape imediat după ce am început să studiez la Exeter am devenit mizerabil de nefericit. Motivele nefericirii mele îmi erau total obscure atunci și sînt încă profund misterioase pentru mine astăzi. Pur și simplu nu mă potriveam. Nu păream să mă potrivesc cu facultatea, studenții, cursurile, arhitectura, viața socială, mediul înconjurător în întregime. Totuși, se părea că nu pot să fac nimic altceva decît să încerc să fac ce era mai bine și să încerc să-mi modelez imperfecțiunile, astfel încît să mă potrivesc într-un mod cît mai confortabil în planul care fusese stabilit pentru mine și care în mod atît de clar părea planul corect. Și am tot încercat vreme de doi ani și jumătate. Totuși, în fiecare zi, viața mea părea mai fără sens și mai nenorocită. Ultimul an n-am făcut altceva decît să dorm, pentru că numai în somn puteam găsi un anumit confort. Retrospectiv, mă gîndesc că poate somnul a fost cel care m-a pregătit inconștient și în tihnă pentru saltul pe care trebuia să-l fac. L-am făcut cînd m-am întors acasă în vacanța de primăvară, în anul trei, anunțînd că nu mă mai reîntorc la școală. Tatăl meu a spus: „Dar nu poți să renunți — este cea mai bună educație pe care o poți cumpăra cu bani. Nu-ți dai seama Ța ce dai cu piciorul?”

„Știu că este o școală bună”, am răspuns, „dar nu mă mai întorc.”

„De ce nu te poți adapta la ea, să faci din asta o reușită?”

„Nu știu”, am răspuns, simțindu-mă total necorespunzător. „Nu știu de ce o urăsc atît. Dar o urăsc și nu mă mai întorc.”

„Ei bine, și ce-ai să faci atunci? Din moment ce pari să te joci cu viitorul tău, ce-ai de gînd să faci?”

Încă o dată, am răspuns în mod mizerabil: „Nu știu. Tot ce știu e că nu mă mai întorc acolo.”

Părinții mei au fost pe drept cuvânt alarmați și m-au dus imediat la un psihiatru, care a declarat că sînt deprimat și mi-a recomandat o lună de spitalizare, dîndu-mi o zi timp de gîndire ca să decid dacă aceasta era ceea ce voiam. Acea noapte a fost singura dată cînd am luat în considerare sinuciderea. A mă interna într-un spital psihiatric mi se părea ceva destul de potrivit pentru mine. Eram, așa cum spunea psihiatrul, deprimat. Fratele meu se adaptase la Exeter; eu de ce nu puteam? Știam că dificultatea de a mă adapta era în întregime greșeala mea și m-am simțit complet nepotrivit, incompetent și nevrednic. Mai rău, am crezut că sînt probabil nebun. Nu îmi spusese oare tatăl meu: „Trebuie să fii nebun să dai cu piciorul la o asemenea educație”? Dacă mă întorceam la Exeter, m-aș fi reîntors la tot ce era sigur, securizat, corect, constructiv, dovedit și cunoscut. Totuși, nu era de mine. În adîncul ființei mele, știam că nu este drumul meu. Dar care era drumul meu? Dacă nu mă întorceam, tot ceea ce se afla în fața mea era necunoscut, nedeterminat, nesigur, incert, neconsfințit, imprevizibil. Oricine ar fi apucat pe un astfel de drum trebuia să fie nebun. Eram îngrozit, dar apoi, în momentul cînd disperarea mea era mai mare, din inconștientul meu a venit o înșiruire de cuvinte, ca un straniu mesaj spiritual de la o voce care nu era a mea: „Singura securitate reală în viață constă în savurarea insecurității vieții.” Cu toate că părea nebunesc și irațional, dar și divin, am decis să fac după cum voiam. M-am odihnit. Dimineața m-am dus să-1 întîlnesc iarăși pe psihiatru și am spus că nu am să mă mai întorc vreodată la Exeter, dar că sînt gata să mă internez în spital. Făcusem saltul în necunoscut. Îmi luasem destinul în propriile mîini.

Procesul maturizării apare de obicei gradual, cu multiple salturi mici în necunoscut, precum cel pe care-1 face un băiat de 8 ani care-și ia riscul să meargă pe bicicletă pînă la magazin de unul singur sau ca acela al unui băiat de 15 ani care merge la prima sa întîlnire cu o fată. Dacă vă îndoiiți că acestea reprezintă riscuri reale înseamnă că nu vă puteți aminti angoasa implicată de aceste gesturi. Dacă observați chiar și cel mai sănătos copil, veți vedea nu doar nerăbdarea de a risca să intre în activități noi și de adult, ci de asemenea o ezitare, o împotrivire, o cramponare de ceea ce este sigur și familiar, o rămînere în dependență și copilarie. În plus, la niveluri mai mult sau mai puțin subtile, veți descoperi aceeași ambivalență într-un adult, inclusiv la dvs., cu acea tendință a omului mai în vîrstă de a se agăța de ceea ce este vechi, cunoscut și familiar. Aproape zilnic, la vîrsta de 40 de ani, am fost confruntat cu ocazii subtile de a risca să fac lucrurile în mod diferit, ocazii de a mă dezvolta. Încă mă maturizez și nu atît de repede pe cît ar trebui. Pe lîngă toate micile salturi pe care ar trebui să le facem, există unele enorme, ca atunci cînd eu am părăsit școala, abandonînd un întreg model de viață și valori în care fusesem crescut. Multă lume nu a făcut niciodată un astfel de salt enorm și, prin urmare, multă lume nu s-a maturizat deloc. În ciuda aparenței lor exterioare, ei rămîn din punct de vedere psihologic în mare parte copii ai părinților lor, trăind după valorile învățate, motivați în primul rînd de aprobarea sau dezaprobarea părinților lor (chiar atunci cînd părinții sînt de multă vreme morți și îngropați), fără a îndrăzni vreodată să-și ia destinul în propriile mîini.

Deși astfel de salturi mari sînt făcute de obicei în timpul adolescenței, ele pot fi făcute la orice vîrstă. O mamă de 35 de ani, cu trei copii, măritată cu un soț șovin, inflexibil, batjocoritor și dominator a început să-și dea seama încet și dureros că dependența ei de el și căsnicia reprezentau un fel de viață moartă. El bloca toate încercările ei de a schimba natura relațiilor lor. Cu un incredibil curaj, ea a divorțat, ducînd singură povara incriminărilor și a criticilor vecinilor și a riscului unui viitor necunoscut, împreună cu copiii ei, dar pentru prima oară în viață era liberă să fie ea însăși. Un om de afaceri în vîrstă de 52 de ani, deprimat în urma unui atac de cord, și-a privit retrospectiv viața dominată de o ambiție frenetică de a face întotdeauna mai mulți bani și de a crește în ierarhia corporației și a găsit-o fără sens. După o lungă reflecție, și-a dat seama că fusese determinat de o nevoie de aprobare din partea unei mame dominatoare care îl critica constant; a muncit pînă aproape să-și dea sufletul pentru a ajunge în cele din urmă un om de succes în ochii ei. Riscînd și depășind dezaprobarea ei

pentru prima oară în viața lui, la fel, sfidînd mînia soției sale, obișnuită să trăiască bine și a copiilor, care nu voiau să renunțe la stilul lor de viață costisitor, el s-a mutat la țară și și-a deschis un mic magazin, unde restaurează piese de mobilă veche. Astfel de schimbări majore, astfel de salturi în independență și autodeterminare sînt enorm de dureroase la orice vîrstă și necesită curajul suprem, totuși ele sînt în mod frecvent rezultate ale psihoterapiei. Într-adevăr, din cauza enormității riscurilor implicate, aceste schimbări necesită deseori psihoterapie pentru a fi împlinite, nu pentru că terapia diminuează riscul, ci pentru că ea sprijină și te învață să ai curaj.

Dar ce are această problemă a dezvoltării în comun cu iubirea, în afară de faptul că extinderea de sine implicată în actul iubirii reprezintă o lărgire a sinelui în noi dimensiuni?

Mai întîi de toate, exemplele de schimbări descrise și toate celelalte schimbări majore sînt acte de iubire de sine. Tocmai pentru că m-am simțit prea valoros pe mine însumi nu am dorit să rămîn într-o școală în care mă simțeam mizerabil și unde întreg mediul social nu se potrivea nevoilor mele. Din cauză că a ținut cont de ea însăși acea soție a refuzat să mai tolereze un mariaj care îi limita aproape complet libertatea și îi reprima personalitatea. Din cauză că îi păsa de el însuși omul de afaceri nu a mai dorit să își dea sufletul pentru a împlini așteptările mamei sale. În al doilea rînd, dragostea de sine nu doar că oferă motive pentru astfel de schimbări majore; ea este de asemenea baza pentru curajul de a risca. Doar din cauză că părinții mei m-au iubit în mod clar și au pus preț pe mine ca și copil m-am simțit suficient de sigur pe mine pentru a sfida așteptările lor și a mă depărta într-un mod radical de modelul pe care îl fixaseră pentru mine. Deși m-am simțit nefiresc, nevrednic și poate nebun făcînd ceea ce am făcut, am fost capabil să tolerez aceste sentimente doar pentru că în același timp, la un nivel mai profund, m-am simțit o persoană bună, indiferent cît de diferit aș fi fost de alții. Îndrăznind să fiu diferit, chiar dacă asta însemna să fiu nebun, răspundeam astfel la mesaje de iubire anterioare primite de la părinții mei, care au fost cu sutele și care spuneau: „Ești frumos și iubit. Este bine că ești tu însuși. O să te iubim indiferent ce ai să faci, atîta timp cît tu ești tu însuși.” Fără acest sentiment de siguranță în ce privește iubirea părinților mei, reflectat în propria-mi iubire de sine, aș fi ales probabil cunoscutul în loc de necunoscut și aș fi continuat să urmez modelul preferat de părinții mei, cu costul extrem al unicității sinelui meu. În sfîrșit, doar atunci cînd facem saltul în necunoscutul unui sine complet, al unei independențe psihologice și al unei individualități unice sîntem liberi să urmăm căi și mai înalte ale creșterii spirituale și liberi să ne manifestăm dragostea în dimensiunile ei cele mai ample. Atunci cînd cineva se căsătorește, începe o carieră sau are copii pentru a satisface așteptările părinților sau ale altcuiva, inclusiv ale societății ca întreg, angajarea va fi prin chiar natura ei una amăgitoare. Cînd cineva își iubește copiii în primul rînd pentru că lumea se așteaptă ca el să se comporte iubitor față de copii, atunci părintele va fi insensibil la nevoile mai subtile ale copiilor lui și incapabil să exprime iubirea în feluri mai subtile, deși de multe ori mai importante. Cele mai înalte forme ale iubirii sînt în mod inevitabil alegeri total libere și nu acte de conformitate.

Riscul angajării

Indiferent dacă e înșelătoare sau nu, angajarea este fundația, temeiul oricărei relații de iubire veritabile. Angajarea profundă nu garantează succesul unei relații, dar ajută mai mult decît orice la trăinicia ei. Angajările inițial înșelătoare pot deveni mai profunde odată cu timpul; dacă nu, relația se va spulbera sau va fi în mod inevitabil bolnavă și permanent fragilă. Deseori, nu sîntem pe deplin conștienți de imensitatea riscului implicat în angajarea profundă. Am sugerat deja că una dintre funcțiile de care se servește fenomenul instinctual al îndrăgostirii este aceea de a oferi participanților o mantie magică de omnipotență, care aduce orbirea în fața riscului a ceea ce fac atunci cînd contractează o căsătorie. În ceea ce mă privește, am fost rezonabil de calm pînă cînd soția mea m-a însoțit în fața altarului, moment în care întreg corpul a început să-mi tremure. Am devenit atunci atît de înspăimîntat, încît

nu mi-am mai amintit nimic din ceremonie sau din petrecerea ce a urmat. În orice caz, simțul nostru de angajare după căsătorie este cel care face posibilă tranziția de la îndrăgostire la iubirea veritabilă. Angajarea noastră de după momentul concepției copilului este cea care ne transformă din părinți biologici în părinți psihologici. Angajarea este inerentă în orice relație de iubire veritabilă. Orice persoană preocupată cu adevărat de creșterea spirituală a altuia știe conștient sau instinctiv că poate cultiva în mod semnificativ această creștere doar printr-o relație constantă. Copiii nu pot ajunge la maturitatea psihologică într-o atmosferă imprevizibilă, bîntuită de spectrul abandonului. Cuplurile nu pot rezolva într-un mod sănătos problema universală a căsniciei — dependență sau independență, dominare și supunere, libertate și fidelitate, de exemplu — fără siguranța de a ști că actul de a lupta pentru aceste lucruri nu va distruge prin el însuși relația.

Problemele angajării sînt majore, parte inerentă a multor tulburări de ordin psihiatric, iar chestiunile angajamentelor sînt cruciale în cursul psihoterapiei. Indivizii cu tulburări de caracter tind să aibă doar angajamente înșelătoare, iar cînd tulburările lor sînt grave, acestor indivizi pare că le lipsește în totalitate capacitatea de a se angaja în vreun fel. Nu este vorba atît despre frica de riscul angajării, cît de faptul că ei nu înțeleg în mod fundamental ce înseamnă angajarea. Din cauză că părinții lor nu au reușit să se angajeze în vreun fel semnificativ față de copii, ei au crescut fără experiența angajării.

Pentru ei, angajarea reprezintă o abstracție dincolo de orizontul lor, un fenomen pe care nu-l pot gîndi în întregime. Nevroticii, pe de altă parte, sînt în general conștienți de natura angajării, dar în mod frecvent sînt paralizați de frica de ea. De obicei, experiența lor din cea mai fragedă copilărie a fost una în care părinții erau suficient de angajați față de ei pentru ca și ei să se angajeze în schimb față de părinții lor. Prin urmare, o încetare a dragostei părintești prin moarte, abandon sau respingere cronică are ca efect transformarea angajării spontane a copilului într-o intolerabilă experiență a durerii. Angajările noi sînt atunci în mod natural înspăimîntătoare. Astfel de răni pot fi vindecate doar dacă este posibil ca persoana respectivă să aibă o experiență fundamentală și satisfăcătoare de angajare mai tîrziu. Din acest motiv, printre altele, angajarea este piatra de temelie a relației psihoterapeutice. Erau vremuri cînd mă cutremuram de enormitatea a ceea ce făceam cînd acceptam un pacient nou pentru o terapie de lungă durată. Pentru a avea loc o vindecare temeinică, este necesar ca terapeutul să aducă în relația lui cu un pacient nou același sens și grad înalt de angajare pe care le aduc părinții care își iubesc cu adevărat copiii. Simțul angajării pe care-l are terapeutul și constanța preocupării lui vor fi de obicei testate și inevitabil făcute manifeste pacientului în nenumărate feluri de-a lungul lunilor și anilor de terapie.

Rachel, o tîină frumousă de 27 de ani, rece și distantă, a venit să mă consulte la sfîrșitul unei căsnicii scurte. Soțul ei Mark o părăsise din cauza frigidității ei. „Știu că sînt frigidă”, a recunoscut Rachel. „Am crezut că mă voi încălzi în timp cu Mark, dar nu s-a întîmplat astfel. Nu cred că de vină este Mark. Nu mi-a plăcut să fac sex cu nimeni. Și ca să vă spun adevărul, nu sînt sigură că vreau. O parte din mine vrea, pentru că mi-ar plăcea să am un mariaj fericit într-o zi și mi-ar plăcea să fiu normală — oamenii normali par să găsească ceva minunat în sex. Dar altă parte din mine este mulțumită de felul cum stau lucrurile acum. Mark spunea totdeauna: «Re-laxează-te și lasă să se întîmple.» Ei bine, poate că nu vreau să mă relaxez și să las să se întîmple, chiar dacă aș putea.”

În a treia lună a muncii noastre împreună, i-am spus Ra-chelei că ea îmi spune totdeauna „Mulțumesc” de cel puțin două ori înainte de a începe ședința — mai întîi, atunci cînd o întîlneam în camera de așteptare și încă o dată cînd intra pe ușa biroului meu. „Ce e greșit în a fi politicos?”, a întrebat ea.

„Nimic *per se*”, am răspuns. „Dar în acest caz, pare atît de inutil. Tu acționezi ca și cum ai fi un oaspete aici și nici măcar nu ești sigură că ai fi binevenită.”

„Dar sînt un oaspete aici, este doar casa dvs.”

„Adevărat”, am spus. „Dar e de asemenea adevărat că tu îmi plătești 40 de dolari pe

oră pentru timpul cât ești aici. Ai achiziționat acest timp și spațiul din acest birou, și pentru că l-ai achiziționat, ai dreptul la el. Nu ești oaspete. Acest birou, această cameră de așteptare și timpul nostru împreună sînt dreptul tău. Sînt ale tale. Mă plătești pentru a avea acest drept, așa că de ce să-mi mulțumești pentru ceea ce îți aparține?"

„Nu pot să cred că gîndiți în felul acesta!”, a exclamat Rachel.

„Atunci crezi că te pot da afară oricînd vreau”, am replicat eu. „Probabil crezi că este posibil să vii aici într-o dimineață, iar eu să-ți spun: «Rachel, lucrul cu tine a devenit plictisitor. Am decis să nu te mai consult. La revedere și noroc bun.»”

„Este exact ceea ce simt”, a fost de acord Rachel. „Nu m-am gîndit niciodată la ceva ca fiind dreptul meu. Cel puțin nu în ceea ce privește o persoană. Adică nu mă puteți da afară?”

„O, presupun că aș putea. Dar nu o voi face. Nu aș vrea. Printre altele, nu ar fi nici etic. Uite ce e, Rachel. Atunci cînd accept un caz precum al tău, de terapie de lungă durată, îmi iau un angajament față de acel caz, față de acea persoană. Și mi-am luat un angajament față de tine. Voi munci cu tine atît cît este necesar, chiar dacă mi-ar lua un an, sau cinci ani, sau zece ani sau oricît. Nu știu dacă vei abandona lucrul nostru împreună atunci cînd vei fi pregătită să o faci sau înainte de asta. Dar oricum ar fi, tu ești cea care va pune punct relației noastre. Pînă la moartea mea, serviciile mele vor fi valabile pentru tine, atîta timp cît le vei dori.”

Nu mi-a fost greu să înțeleg problema pe care o avea Rachel.

La începutul terapiei, fostul ei soț Mark îmi spusese: „Cred că mama Rachelei are multe de-a face cu problema ei.

E o femeie remarcabilă. Ar fi fost un bun președinte la General Motors, dar ca mamă nu sînt sigur că este prea bună.” Chiar așa era, Rachel fusese crescută, sau mai degrabă condusă cu sentimentul că ar putea fi dată afară oricînd greșește cu ceva. În loc de a-i da

Rachelei sentimentul că locul ei în casă ca și copil este ceva sigur — un sentiment care poate veni doar de la părinții angajați în creșterea copiilor —, mama Rachelei i-a comunicat exact opusul: la fel ca pentru un salariat, poziția Rachelei era garantată doar atîta timp cît ea producea ce i se cerea și se comporta în funcție de așteptări. Pentru că locul ei în casă nu era sigur pe vremea cînd era copil, cum să fi simțit că locul ei la mine era sigur?

Astfel de răni cauzate de faptul că părinții nu reușesc să se angajeze nu se vindecă prin cîteva cuvinte, prin cîteva asigurări superficiale. Trebuie lucrat la niveluri din ce în ce mai profunde, permanent. O astfel de ocazie, de exemplu, a apărut un an mai tîrziu. Ne concentrasem asupra faptului că Rachel nu a plîns niciodată în prezența mea — un alt fel de a nu își permite „să lase să se întîmple”. Într-o zi, cînd vorbea despre teribila singurătate care provine din faptul de a fi mereu în gardă, am simțit că este gata să izbucnească în lacrimi, dar că era nevoie de o ușoară forțare din partea mea, așa că am făcut ceva nu prea obișnuit: m-am aplecat peste ea, cum stătea întinsă pe canapea, și am mîngîiat-o blînd pe cap, murmurînd: „Biata Rachel, biata Rachel!” Gestul a eșuat. Rachel s-a înăsprit imediat și s-a ridicat cu ochii uscați. „Nu pot să o fac. Nu pot lăsa să se întîmple.” Acest lucru se întîmpla la sfîrșitul ședinței. La următoarea ședință, Rachel a venit și s-a așezat pe canapea, în loc să se întindă. „Ei bine, acum e vremea ca dvs. să vorbiți”, a anunțat ea.

„Ce vrei să spui?”, am întrebat.

„O să-mi spuneți toate lucrurile care nu sînt în regulă cu mine.”

M-am simțit încurcat. „Tot nu înțeleg ce vrei să spui, Rachel.”

„Aceasta este ultima noastră ședință. O să însumați toate lucrurile care nu sînt în regulă cu mine, toate motivele pentru care nu mă mai puteți trata.”

„N-am nici cea mai vagă idee despre ce se întîmplă”, am spus.

Era rîndul Rachelei să fie încurcată. „Ei bine”, a spus ea, „la ultima ședință ați vrut să plîng. Ați vrut să plîng mai demult. La ultima ședință ați făcut totul ca să mă ajutați să plîng, iar eu tot nu am făcut-o, așa că o să renunțați la mine. Nu pot să fac ceea ce vreți dvs. să fac. Iată de ce astăzi va fi ultima noastră ședință.”

„Tu chiar crezi că am să te concediez, nu-i așa, Rachel?”

„Da, oricine ar crede la tfe!”

„Nu, Rachel, nu oricine, poate mama ta. Dar eu nu sînt mama ta. Nu toată lumea este ca mama ta. Tu nu ești angajata mea. Nu ești aici ca să faci ceea ce vreau eu să faci. Ești aici ca să faci ceea ce vrei tu și cînd vrei tu. Aș putea să te îmboldesc, dar nu am nici o putere asupra ta. Nu te voi concedia niciodată. Vei fi aici atîta timp cît vei dori.”

Una dintre problemele pe care le au oamenii în general în relațiile lor ca adulți, în cazul în care nu au primit niciodată o fermă angajare din partea părinților lor, este sindromul: „o să te părăsesc eu înainte să mă părăsești tu”. Acest sindrom îmbracă multe forme sau deghizări. Una dintre forme este frigiditatea Rachelei. Deși nu a apărut la un nivel conștient, ceea ce voia să exprime frigiditatea Rachelei față de soț și față de prietenii anteriori era: „Nu o să mă dau ție cînd știu al naibii de bine că ai să mă lași baltă mîine, poimîine.”

Pentru Rachel, „a lăsa să se întîmple” în ceea ce privește sexualitatea sau alte lucruri reprezenta o angajare a ei, iar ea nu era dispusă să se angajeze cînd harta experienței ei trecute îi arăta ca sigur faptul că nimeni nu se va angaja în schimb față de ea.

Sindromul „o să te părăsesc eu înainte să mă părăsești tu” devine mai puternic pe măsură ce o persoană precum Rachel devine mai apropiată de o alta. După un an de terapie, cu două ședințe pe săptămînă, Rachel m-a anunțat că nu își mai poate permite 80 de dolari pe săptămînă. De la divorțul său, mi-a spus ea, trecea printr-o perioadă dificilă în ceea ce privește banii, și trebuia ori să înceteze să mă vadă ori să mă vadă doar o dată pe săptămînă.

Realist vorbind, acest fapt era ridicol. Știam că Rachel avea o moștenire de 50 000 de dolari, pe lîngă salariul modest pe care-1 cîștiga la serviri și că în comunitate era cunoscută ca făcînd parte dintr-o familie veche și înstărită. În mod normal, aș fi confruntat-o cu faptul că își putea permite serviciile mele mult mai ușor decît alți pacienți și că fără nici o îndoială se folosea de problema banilor în mod fals, pentru a scăpa de o apropiere din ce în ce mai mare de mine. Pe de altă parte, știam că moștenirea ei reprezenta pentru Rachel ceva mai mult decît bani. Era ceva ce-i aparținea, ceva ce nu o va părăsi, un zid de siguranță într-o lume fără angajamente. Deși era destul de rezonabil în ceea ce mă privea să-i cer să intre în banii de moștenire pentru a plăti taxa standard, am crezut că este un risc pe care ea nu era încă gata să și-1 asume și că dacă insistam va pleca cu adevărat. Mi-a spus că s-a gîndit la venitul ei și și-ar permite să plătească 50 de dolari pe săptămînă și mi-a oferit suma pentru o ședință. I-am spus că voi reduce taxa la 25 de dolari pe ședință și că voi continua să o văd de două ori pe săptămînă. Ea m-a privit cu un amestec de frică, neîncredere și bucurie. „Chiar veți face asta?”, a întrebat ea. Am aprobat din cap. A urmat o lungă perioadă de tăcere. În cele din urmă, mai aproape de lacrimi decît fusese vreodată, Rachel a spus: „Pentru că mă trag dintr-o familie bogată, vînzătorii din oraș m-au încărcat cu cele mai mari prețuri suportabile. Dvs. îmi oferiți o reducere. Nimeni nu mi-a mai oferit o reducere pînă acum.”

De fapt, Rachel a părăsit terapia de mai multe ori în timpul anului următor, în bătaia purtată cu incertitudinea dacă ea ar putea permite angajării noastre reciproce să se adîncească. De fiecare dată, după o combinație de scrisori sau telefoane de-a lungul unei săptămîni sau a două, reușeam să o conving să se întoarcă. În cele din urmă, la sfîrșitul celui de-al doilea an, am putut să ne ocupăm mai direct de chestiunile implicate. Am aflat că Rachel scria poezii și am rugat-o să mi le arate și mie. Mai întîi, a refuzat. Apoi a fost de acord, dar săptămînă după săptămînă „uita” să mi le aducă. I-am explicat că refuzul de a-mi arăta poeziile are aceeași semnificație ca și refuzul sexualității față de Mark și alți bărbați. De ce credea că a-mi arăta poemele reprezenta o angajare totală a ei? De ce credea că a-și împărtăși sexualitatea însemna de asemenea o angajare totală? Chiar dacă nu aș fi receptiv la poezii, asta ar însemna o totală respingere a ei? O să terminăm prietenia noastră pentru că ea nu e un mare poet? Poate că împărtășin-du-mi din poeziile ei relația noastră va deveni mai profundă. De ce îi era frică de o astfel de profunzime?

În cele din urmă, ajungînd să accepte faptul că eu am un angajament față de ea, în cel

de-al treilea an de terapie Rachel a început „să lase să se întâmple”. În cele din urmă, și-a asumat riscul de a mă lăsa să-i văd poeziile. Apoi, a putut să chicotească, să rîdă și să tachineze.

Relația noastră, care înainte fusese scorțoasă și formală, a devenit caldă, spontană, deseori luminîndu-i sufletul și bucurîndu-l. „Înainte nu știam că e posibil să fii atît de relaxat în prezența unei alte persoane”, a spus ea. „Este primul loc în viața mea în care mă simt în siguranță.” De la securitatea biroului meu și a timpului petrecut împreună, ea a fost rapid capabilă să se aventureze mai departe, în alte relații. Și-a dat seama că sexul nu este o experiență de angajare, ci una de autoexprimare, joacă, explorare, învățare și abandonare fericită.

Știind că eram totdeauna la dispoziția ei atunci cînd se simțea agresată, ca o bună mamă pe care nu o avusese, s-a simțit liberă să permită sexualității ei să izbucnească.

Frigiditatea ei s-a retras. Pînă cînd a terminat terapia, în cel de-al patrulea an, Rachel a devenit o persoană vivace și pasionată, preocupată să se bucure de toate relațiile umane care îi ieșeau în cale.

Am fost, din fericire, capabil să îi ofer Rachelei un grad suficient de angajare pentru a depăși efectele rele ale lipsei de angajare de care avusese parte de-a lungul copilăriei. Deseori nu am fost atît de norocos. Operatorul de computer pe care l-am descris în prima secțiune ca exemplu de transfer e un astfel de caz. Nevoia sa de angajare din partea mea era atît de totală, încît nu am fost capabil sau dispus să i-o ofer. Dacă angajarea terapeutului este insuficientă pentru a supraviețui vicisitudinilor relației, vindecarea temeinică nu apare.

Totuși, dacă angajarea terapeutului este suficientă, atunci, de obicei — deși nu inevitabil — pacientul va răspunde mai devreme sau mai tîrziu cu o angajare crescîndă, o angajare față de terapeut și față de terapia însăși. Punctul în care pacientul începe să-și demonstreze angajarea reprezintă punctul de cotitură al terapiei. Pentru Rachel, cred că acest punct a fost cel în care mi-a oferit poeziile sale. În mod ciudat, unii pacienți pot să vină încrezători la terapie două sau trei ore pe săptămîină timp de ani de zile și totuși să nu atingă acest punct. Alții ar putea să-1 atingă chiar în primele două luni. Dar ei trebuie să-1 atingă pentru a fi vindecați. Pentru terapeut, atingerea acestui punct este un moment minunat de eliberare și bucurie, pentru că atunci știe că pacientul și-a asumat riscul angajării de a se face bine și că, prin urmare, terapia va reuși.

Riscul angajării în terapie nu este doar riscul angajării în sine, ci de asemenea este riscul confruntării cu sine și al schimbării. În secțiunea precedentă, în discuția despre disciplina devoțiunii față de adevăr, am examinat dificultățile schimbării hărții realității, a viziunii asupra lumii și a transferurilor, însă schimbările trebuie să existe dacă cineva vrea să ducă o viață de iubire, implicînd frecvente extinderi de sine în noi dimensiuni și teritorii de implicare. Vor apărea multe puncte în călătoria creșterii spirituale a cuiva, indiferent dacă este singur sau are un psihoterapeut ca îndrumător, cînd va trebui să întreprindă acțiuni noi și nefamiliare, în consonanță cu noua sa viziune asupra lumii. A face astfel de noi acțiuni — a se comporta în mod diferit față de felul în care se comporta înainte — poate reprezenta un risc personal extraordinar. Un tînar homosexual pasiv ia pentru prima oară inițiativa de a-i cere unei fete o întîlnire; o persoană care nu a avut niciodată încredere în nimeni se întinde pentru prima oară pe canapeaua analistului, permițîndu-i acestuia să iasă din raza lui de vedere; o soție anterior dependentă îl anunță pe soțul dominator că va obține o slujbă, indiferent dacă lui îi place sau nu, că are și ea o viață proprie de trăit; „băiatul mamei” de 50 de ani îi spune mamei lui să nu i se mai adreseze cu numele de alint, care îl infantilizează; un bărbat distant din punct de vedere emoțional, părăind autosuficient și „puternic”, își permite pentru prima oară să plîngă în public; sau Rachel, care „lasă să se întâmple” și plînge pentru prima oară în biroul meu: aceste acțiuni și multe altele implică un risc personal și, prin urmare, adeseori mai multă teamă și frică decît are un soldat care intră în bătălie. Soldatul nu poate fugi, pentru că există o armă care îl amenință din spate și una care-l amenință din față.

Dar individul care încearcă să se dezvolte se poate retrage totdeauna într-un model mai comod și mai familiar al unui trecut limitat.

S-a spus că psihoterapeutul de succes trebuie să vină în relația psihoterapeutică cu același curaj și cu același simț al angajării ca și pacientul. Terapeutul trebuie să riște și el schimbarea. Dintre toate regulile bune și folositoare ale terapiei care mi-au fost predate, sînt puține pe care nu am ales să le încalc într-un moment sau altul. Nu atît din lene sau lipsă de disciplină, cît mai degrabă cu frică și înfrigurare; din cauză că terapia pacientului meu părea să ceară acest lucru într-un fel sau altul, a trebuit să ies din siguranța rolului de analist pre-stabilit, să fiu diferit și să risc neconvenționalul. Cînd privesc retrospectiv la orice caz încheiat cu succes pe care l-am avut, pot să văd că într-un anumit punct sau puncte a trebuit să trec linia. Disponibilitatea terapeutului de a suferi în astfel de momente este poate esența terapiei, iar cînd este percepută de pacient, așa cum se întîmplă de obicei, este întotdeauna vorba despre un fapt terapeutic. Din această disponibilitate de a se extinde pe ei înșiși și de a suferi împreună cu pacienții lor, terapeuții se dezvoltă și se schimbă pe ei înșiși. Încă o dată, cînd privesc retrospectiv la cazurile mele încheiate cu succes nu este nici unul care să nu fi dus la o schimbare semnificativă, deseori radicală, în atitudinile și perspectivele mele.

Trebuia să se întîmple așa. Este imposibil să înțelegi cu adevărat pe cineva fără a face loc acelei persoane în tine însuși. Acest loc, care, încă o dată, reprezintă disciplina punerii între paranteze, necesită o extindere și, prin urmare, o schimbare de sine.

Așa se întîmplă cu faptul de a fi un bun părinte și tot așa cu faptul de a fi un bun psihoterapeut. Aceeași punere între paranteze și extindere de sine este implicată în a-ți asculta copiii. Pentru a răspunde nevoilor lor sănătoase, trebuie să ne schimbăm pe noi înșine. Doar cînd sîntem dispuși să suferim astfel de schimbări putem deveni părinții de care au nevoie copiii noștri. Și deoarece copiii cresc permanent, iar nevoile lor se schimbă, sîntem obligați să ne schimbăm și să creștem odată cu ei. Oricine cunoaște părinți care, de exemplu, pot să se ocupe eficient de copiii lor pînă la vîrsta adolescenței, dar care apoi devin total ineficienți ca părinți din cauză că nu sînt capabili să se schimbe și să-și modifice atitudinile în ceea ce-i privește pe copiii acum mai mari și diferiți de cum erau. Și ca în toate exemplele de iubire, ar fi incorect să vedem suferința și schimbarea implicată în faptul de a fi un bun părinte ca pe o formă de sacrificiu de sine sau de martiraj; din contră, părinții au mai mult de cîștigat din acest proces decît copiii lor. Părinții care nu sînt dispuși să riște suferința schimbării, a creșterii și a învățării de la copiii lor aleg un drum al senilității — indiferent dacă își dau seama de asta sau nu —, iar copiii lor și lumea îi vor lăsa mult în urmă. A învăța de la copiii lor este pentru mulți cea mai bună ocazie de a-și asigura o bă-trînețe plină de sens. Din păcate, multă lume nu profită de această ocazie.

Riscul confruntării

Ultimul și probabil cel mai mare risc al iubirii este riscul exercitării puterii cu umilință. Cel mai comun exemplu este actul confruntării iubitoare. Oricînd ne confruntăm cu cineva, în fapt, îi spunem acelei persoane: „Te înșeli, eu am dreptate.” Cînd un părinte se confruntă cu un copil, spunînd: „Ești pe cale să devii un netrebnic”, părintele spune, în fapt: „Netrebnicia ta nu e un lucru bun. Am dreptul să te critic, deoarece eu nu sînt un netrebnic și deoarece eu am dreptate.” Cînd un soț se confruntă cu soția în privința frigidității ei, el îi spune: „Ești frigidă și e greșit ca tu să nu-mi răspunzi sexual cu o mare ardoare, deoarece comportamentul meu sexual e normal, iar în celelalte privințe sînt în regulă. Tu ai o problemă din punct de vedere sexual, nu eu.” Cînd o soție se confruntă cu soțul ei pe tema că el nu petrece destul timp cu ea și cu copilul, va spune: „Concentrarea ta asupra muncii nu e bună și e excesivă. În ciuda faptului că nu am slujba ta, am o viziune asupra lucrurilor mult mai bună decît a ta și știu cu siguranță că ar fi potrivit să te implici și în alte activități.” Mulți oameni nu au nici o dificultate în a-și exercita capacitatea de confruntare, aceea de a spune:

„Am dreptate, tu greșești, ar trebui să fii altfel.” Părinții, soții și tot felul de oameni în tot felul de roluri o aplică în mod curent sau la întîmplare, aruncînd critici în stînga și-n dreapta, trăgînd cu arma de la șold. Multe asemenea critici și confruntări, făcute de obicei în

mod impulsiv, la supărare sau mînie, fac să crească mai mult cantitatea de confuzie din lume decît cantitatea de iluminare.

Pentru persoana care iubește cu adevărat, actul criticării sau al confruntării nu apare cu ușurință; pentru ea, este clar că acest act are un mare potențial de aroganță. Confruntarea cu cineva iubit înseamnă a-ți asuma o poziție superioară moral și intelectual față de cel iubit, cel puțin în ceea ce privește chestiunea în discuție. Însă iubirea veritabilă va recunoaște și va respecta individualitatea unică și identitatea separată a celeilalte persoane. (Voi spune mai multe despre aceasta mai târziu.) Persoana care iubește cu adevărat, valorizînd unicitatea și diferența persoanei iubite, va ezita, într-adevăr, să gîn-dească: „Eu am dreptate, tu te înșeli; știu mai bine decît tine ce e mai bine pentru tine.” Dar realitatea vieții este în așa fel încît, uneori, o persoană știe mai mult decît cealaltă ce e mai bine pentru aceasta din urmă și în realitate se găsește pe o poziție de cunoaștere sau de înțelepciune superioară în privința subiectului în discuție. În aceste circumstanțe, cel mai înțelept dintre ei doi va avea, în fapt, obligația de a-l confrunta pe celălalt cu problema respectivă. Prin urmare, persoana iubitoare se va afla frecvent într-o dilemă, captivă între respectul iubitor pentru calea în viață a celui sau a celei iubite și responsabilitatea de a-și exercita iubitoarea îndrumare, atunci cînd iubitul pare a avea nevoie de ea.

Dilema poate fi rezolvată numai printr-o conștiințioasă scrutare de sine, în care cel ce iubește își va examina riguros valoarea înțelepciunii proprii și motivele care se află în spatele acestei nevoi de a-și asuma rolul de conducător. „Chiar văd clar cum stau lucrurile sau operez pe baza unor supoziții obscure? Chiar îl înțeleg cu adevărat pe cel pe care-l iubesc? S-ar putea ca nu aceasta să fie calea prin care cel pe care-l iubesc să devină mai înțelept; din această cauză percepția mea asupra nepriceperii sale să fie oare rezultatul propriului meu punct de vedere limitat? Nu cumva mă slujesc pe mine însumi crezînd că persoana pe care o iubesc are nevoie să fie re-direcționată?” Acestea sînt întrebările pe care toți cei care iubesc cu adevărat trebuie să și le pună neîncetat. Această scrutare de sine, cît mai obiectivă, este esența umilinței și blîndeții. Din cuvintele unui călugăr britanic anonim, îndrumător spiritual, din secolul al XVI-lea, aflăm că: „Blîndețea în ea însăși nu este nimic altceva decît o cunoaștere și o simțire cu adevărat a sinelui unui om așa cum este el. Orice om care se privește și se simte pe sine cu adevărat așa cum este va avea cu siguranță blîndețe.”

Există, deci, două căi de a confrunta și critica o altă ființă umană: aceea a siguranței instinctive și spontane că avem dreptate sau aceea de a crede că celălalt are probabil dreptate, idee la care ajungem printr-o scrupuloasă îndoială de sine și autoexaminare. Prima cale este cea a aroganței; este cea mai întilnită modalitate de confruntare la copii, soți, profesori și indivizi în general, în treburile zilnice; ea este de obicei sortită eșecului, produce mai mult resentimente decît creșteri spirituale și are alte efecte neintenționate. A doua este calea umilinței; nu este una obișnuită, necesitînd o veritabilă extensie de sine; este mult mai probabil să aibă succes și nu am observat, de-a lungul experienței mele, să fi fost vreodată distructivă.

Există un număr semnificativ de indivizi care, dintr-un motiv sau altul, au învățat să-și inhibe tendința instinctivă de a critica sau de a se confrunta cu spontană aroganță, dar care nu merg mai departe, ascunzîndu-se în siguranța morală a blîndeții, neîncercînd niciodată să își asume puterea. Un astfel de om a fost un preot, tatăl unei paciente ale mele de vîrstă medie, care suferea din copilărie de o nevoză depresivă. Mama pacientei era o femeie mînioasă și violentă, care își domina familia prin firea ei ținătoare, prin manipulări și nu rareori prin bătăi fizice aplicate soțului în fața fiicei. Preotul nu a ripostat niciodată și își sfătua fiica să-i răspundă mamei ei așa cum o făcea și el, întorcîndu-i și celălalt obraz, în tradiția credinței creștine, cu respect și supușenie neîncetată. Cînd a început terapia, pacienta mea își venera tatăl pentru nesfîrșita lui toleranță și „iubire”. Nu a trecut mult timp, în orice caz, pînă a început să realizeze că blîndețea tatălui însemna slăbiciune și că, în pasivitatea lui, a privat-o de o îngrijire părintească adecvată exact în aceeași măsură ca și mama sa, prin

egoismul ei. Și-a dat, în sfârșit, seama că el nu a făcut de fapt nimic pentru a o proteja de răutatea mamei și pentru a înfrunta răul, nelăsându-i nici o opțiune, în afară de aceea de a încorpora amarele manipulări ale mamei, odată cu pseudou-milința lui, ca singurele modele comportamentale. A nu reuși într-o confruntare când aceasta este necesară pentru nutrirea creșterii spirituale reprezintă un eșec al iubirii tot atât de mare precum critica negândită, condamnarea și alte forme active de privare de îngrijire. Dacă își iubesc copiii, părinții trebuie, cu grijă și atenție poate, dar nu mai puțin activ, să-i înfrunte și să-i critice uneori, la fel de mult pe cât le vor permite copiilor lor să-i critice și să-i înfrunte. În mod similar, soții care se iubesc vor trebui să se înfrunte în mod repetat, în măsura în care relațiile din căsnicie servesc promovării creșterii spirituale între parteneri. Nici o căsnicie nu se poate numi de succes dacă soțul sau soția nu va fi cel mai bun critic al celuilalt. Este o concepție comună ideea că prietenia trebuie să fie o relație fără conflicte, un aranjament de tipul: „Dacă mă scarpini pe spate, te scarpin și eu”, rezultând numai în urma unui schimb reciproc de favoruri și complimente prescrise de bunele maniere. Acest tip de relații sînt superficiale, interzic intimitatea și nu servesc numele de prietenie, care le este atât de ușor aplicat. Din fericire, există semne că ideea de prietenie a început să se adîncească. Confruntarea reciprocă în iubire este o parte semnificativă a tuturor relațiilor umane importante și de succes. Fără aceasta, relația este superficială sau chiar supusă eșecului.

Să confrunți sau să critici este o formă de exercitare a conducerii sau a puterii. Exercițarea puterii nu este nici mai mult nici mai puțin decît o încercare de a influența cursul evenimentelor, umane sau de altă natură, printr-o acțiune conștientă sau inconștientă, într-o manieră predeterminată. Când ne confruntăm cu cineva sau criticăm pe cineva o facem deoarece vrem să schimbăm cursul vieții persoanei respective. Este evident că mai există multe alte căi, adesea superioare, pentru a influența cursul evenimentelor, în afara confruntării sau criticării: cum ar fi sugestia, exemplul, recompensa și pedeapsa, întrebările, interdicțiile sau permisiunile, crearea de noi experiențe, organizarea activităților ș.a.m.d. Pot fi scrise volume întregi despre arta de a exercita puterea. Pentru obiectivele noastre, în orice caz, este suficient să spunem că persoanele care iubesc trebuie să se preocupe de această artă, pentru că, dacă doresc să contribuie la creșterea spirituală a celuilalt, ele trebuie să găsească cea mai eficientă cale pentru această creștere în condițiile date. Părinții iubitori, de exemplu, trebuie să se examineze mai întîi pe ei înșiși și să-și examineze riguros valorile înainte de a stabili cu precizie că știu ceea ce este mai bine pentru copilul lor. Apoi, făcînd această determinare, ei vor putea de asemenea să analizeze caracterul și capacitățile copilului, înainte de a decide dacă acesta va fi mai înclinat să răspundă favorabil confruntării, laudei, sporirii atenției față de el sau aplicării uneia dintre celelalte forme de influențare. Să confrunți pe cineva cu ceva cu care nu se poate descurca va fi, în cel mai bun caz, o pierdere de timp, iar în majoritatea cazurilor va avea un efect vătămător. Dacă vrem să ne facem auziți, trebuie să vorbim într-o limbă pe care ascultătorul o poate înțelege și la un nivel cu care ascultătorul poate opera.

Dacă este vorba de iubire, trebuie să ne extindem pe noi înșine pentru a ne ajusta comunicarea în funcție de capacitățile celui pe care îl iubim.

Este clar că exercitarea puterii, atunci cînd iubim, necesită un mare volum de muncă, dar ce legătură are aceasta cu riscul implicat? Problema este că cu cît cineva iubește mai mult, cu atît va fi mai smerit; totuși, cu cît cineva este mai smerit, cu atît e mai copleșit de posibilitatea apariției aroganței din exercitarea puterii. Cine sînt eu să influențez cursul evenimentelor omenești? Ce autoritate m-a investit să decid ce este mai bine pentru soția mea, pentru copilul meu, pentru țara mea sau pentru rasa umană? Cine mi-a dat dreptul să îndrăznesc să mă încred în propria-mi înțelegere, iar apoi să vreau să-mi exercit voința asupra lumii? Cine sînt eu, să mă joc de-a Dumnezeu? *Acesta* este riscul. De cîte ori ne exercităm puterea, ne așteptăm să influențăm cursul lumii, al umanității și, deci, ne jucăm de-a Dumnezeu. Majoritatea părinților, profesorilor, liderilor — majoritatea celor care exercită puterea — nu conștientizează acest lucru. În aroganța exercitării puterii fără o totală

autoconștientizare, care este cerută de iubire, sîntem binecuvîntați, fericiți, dar distructivi, ignoranți în ceea ce privește faptul că ne jucăm de-a Dumnezeu. Dar aceia care iubesc cu adevărat și, ca urmare, muncesc pentru înțelepciunea pe care le-o cere iubirea știu că această acțiune înseamnă să te joci de-a Dumnezeu și mai știu de asemenea că nu există alternativă, cu excepția inacțiunii și neputinței. Iubirea ne constrînge să ne jucăm de-a Dumnezeu avînd conștiința întregă a ceea ce facem. Cu această conștiință, persoanele care iubesc își asumă responsabilitatea de a încerca să fie Dumnezeu, de a nu se juca neatenți de-a Dumnezeu și de-a îndeplini voința divină fără greșeală. Întîlnim aici, prin urmare, încă un paradox: numai ieșind de sub umilința cerută de iubire oamenii pot năzui să fie Dumnezeu.

Iubirea este disciplinată

Am indicat că energia pentru munca autodisciplinei derivă din iubire, care este o formă a voinței. Prin urmare, nu numai că autodisciplina este de obicei iubire transpusă în acțiune, dar de asemenea orice om care iubește veritabil se comportă cu autodisciplina și orice relație de iubire veritabilă cuprinde disciplina. Dacă aș iubi cu adevărat, evident că mi-aș ordona comportamentul într-un asemenea fel încît să contribuie cît se poate la creșterea spirituală a lui sau a ei. Doi tineri inteligenți, artiști „boemi”, cu care am încercat să lucrez odată, aveau de patru ani o căsnicie marcată de țipete aproape zilnice, farfurii sparte și certuri ce se soldau cu zgîrieturi pe față, continuînd cu infidelități săptămînale și separări lunare. La scurt timp după ce ne-am început munca, fiecare dintre ei a perceput în mod corect că această terapie îi va conduce către creșterea autodisciplinei și, în consecință, spre o relație mult mai puțin discordantă. „Dar dvs. vreți să scoatem pasiunea din relația noastră”, mi-au spus. „Noțiunea dvs. de iubire și căsnicie nu lasă loc pasiunii.” Aproape imediat după aceasta, ei au părăsit terapia și mi s-a adus la cunoștință că trei ani mai tîrziu, după cîteva încercări cu alți terapeuți, concertele lor zilnice de țipete și haoticul model al căsniciei lor continua neschimbat, la fel ca și slaba productivitate a vieților lor individuale. Nu e nici o îndoială că mariajul lor este, într-un sens, unul extrem de colorat. Dar este asemănător cu culorile primare din picturile copilului, aruncate pe hîrtie fără îndemînare, ocazional, nu fără șarm, dar, în general, așa cum se întîmplă cu arta copiilor: toate lucrările sînt cam la fel. În tăcutele nuanțe controlate ale lui Rembrandt se pot găsi culori infinit de bogate, unice și pline de înțelesuri. Pasiunea înseamnă simțirea marii profunzimi. Faptul că un sentiment este necontrolat nu indică, în nici un caz, că este mai adînc decît un sentiment disciplinat.

Din contră, psihiatrîi cunosc bine adevărul vechiului proverb: „Rîurile puțin adînci sînt zgomotoase” și „Apele liniștite sînt adînci.” Nu trebuie să ne închipuim că o persoană ale cărei sentimente sînt controlate și stăpînite nu poate fi una plină de pasiune.

Deși nimeni nu trebuie să fie sclavul propriilor sentimente, autodisciplina nu presupune strivirea și nimicirea sentimentelor. Le spun frecvent pacienților mei că sentimentele lor sînt sclavii lor și că arta autodisciplinării e asemănătoare artei proprietarilor de sclavi. În primul rînd, sentimentele sînt sursa energiei; ele sînt precum puterea calului sau a sclavului, făcînd posibilă îndeplinirea misiunilor vieții. De vreme ce ele lucrează pentru noi, trebuie să le tratăm cu respect. Există două tipuri de greșeli comune pe care proprietarii de sclavi le pot face și care reprezintă forme extreme și opuse de conducere executivă. Primul tip de proprietar de sclavi nu-și disciplinează deloc sclavii, nu le oferă nici o structură, nu le stabilește limite, nu îi trimite în nici o direcție și nu este clar cine e șeful. Se va întîmplă, bineînțeles, ca în timp sclavii lui să se oprească din muncă și să înceapă să se mute în conac, invadînd salonul și spărgînd mobila, iar în curînd proprietarul de sclavi va afla că el este sclavul acestor sclavi, trăind în același haos ca mai sus menționatul cuplu „boem” cu tulburări de caracter.

Celălalt stil de conducere, cel opus, ce presupune sentimentul de vinovăție al nevroticului, sentiment ce influențează deseori celelalte sentimente ale lui este la fel de autodis-tructiv. Proprietarul de sclavi ce practică acest stil e atît de obsedat de frica că acești

sclavi (sentimentele) pot să scape de sub control și este atât de hotărât ca ei să nu îi cauzeze nici o problemă, încât îi bate regulat pentru a-l asculta și îi pedepsește sever la primul semn de putere din partea lor. Rezultatul acestui stil este acela că într-un timp relativ scurt, sclavii devin din ce în ce mai puțin productivi, iar voința lor este stoarsă de severul tratament pe care l-au primit. Sau vor înclina din ce în ce mai mult spre o rebeliune fățișă. Dacă procesul durează destul timp, într-o noapte, previziunea proprietarului de sclavi se va adevăra, iar sclavii se vor răscula, vor arde palatul și nu de puține ori cu proprietarul înăuntru. Aceasta este geneza unor psihoze și a unor nevroze copleșitoare. Administrarea potrivită a sentimentelor se face în mod clar de-a lungul unei complexe (prin urmare nici simplă, nici ușoară) și echilibrate căi de mijloc, necesitând grijă și atenție continuă. Aici, proprietarul își tratează sentimentele (sclavii) cu respect, crescându-l cu hrană bună, tratament și asistență medicală, ascultând și răspunzând vocilor lor, întrebându-le de sănătate, încurajându-le, organizându-le, stabilindu-le limitele, decidând clar între ele, redirecționându-le și învățându-le, nelăsând niciodată vreun semn de îndoială asupra a cine e șeful. Aceasta e calea unei autodisciplinări sănătoase.

Printre sentimentele ce trebuie disciplinate se află și sentimentul iubirii. Așa cum am indicat, acesta nu este echivalent cu iubirea veritabilă, dar sentimentul se asociază cu investiția. Trebuie să fii foarte respectat și nutrit de energia lui creativă, dar dacă i se permite să o ia razna, rezultatul nu va fi o iubire veritabilă, ci confuzie și neproductivitate. Deoarece iubirea veritabilă implică o extensie de sine, sînt cerute cantități vaste de energie și, vrînd sau nevrînd, depozitul nostru de energie este limitat la fel ca și orele dintr-o zi. Nu putem să iubim pe oricine. Într-adevăr, putem avea sentimentul că iubim umanitatea și acest sentiment poate fi, de asemenea, de ajutor în aprovizionarea noastră cu destulă energie pentru a manifesta o dragoste veritabilă pentru cîțiva indivizi anume. Dar iubirea veritabilă pentru relativ puțini indivizi este tot ceea ce ne stă în putere. Încercarea de a depăși limitele energiei noastre înseamnă a oferi mai mult decît putem da și există un punct de unde nu te mai poți întoarce, dincolo de care încercarea de a-i iubi pe toți cei ce ne apar în cale devine frauduloasă și dăunătoare pentru cei pe care vrem să-i ajutăm, în consecință, dacă sîntem atât de fericiți încît să fim în poziția în care majoritatea indivizilor ne solicită atenția, trebuie să alegem dintre ei pe aceia de care sîntem îndrăgostiți acum. Această alegere nu este ușoară; poate fi chinuitor de dureroasă, la fel cum poate fi asumarea puterii dumnezeiești. Dar ea trebuie făcută. Mulți factori trebuie avuți în vedere, în primul rînd capacitatea posibilului primitor al dragostei noastre de a răspunde iubirii prin creștere spirituală. Oamenii au capacități diferite, un factor care va fi examinat mai tîrziu. Este, în orice caz, de necontestat că sînt o mulțime de asemenea spirite atât de încuiate în spatele unor armuri impenetrabile încît, în ciuda celor mai mari eforturi de a nutri și crește acele spirite, ele sînt damnate la un eșec aproape sigur. Încercarea de a iubi pe cineva care nu poate beneficia din iubirea ta de creștere spirituală înseamnă a-ți irosi energia, a sădi sămînța pe un teren arid. Iubirea veritabilă e prețioasă, iar aceia care sînt capabili de iubire veritabilă știu că iubirea lor trebuie să fie focalizată cît de productiv posibil, prin autodisciplină.

Trebuie de asemenea analizată și cealaltă fațetă a problemei de a iubi prea multe persoane. Există unii oameni care pot să iubească mai mult de o singură persoană în același timp, să mențină simultan mai multe relații de iubire veritabilă. Aceasta este ea însăși o problemă din mai multe motive. Unul dintre ele este mitul vestic sau american al iubirii romantice, care sugerează că fiecare om este „menit” unul alt om; astfel, prin extrapolare, el nu este sortit nimănui altcuiva. Acest mit, prin urmare, prescrie exclusivitatea relațiilor de dragoste, în particular, exclusivitatea sexuală. Mitul este de ajutor, probabil, contribuind la stabilitatea și productivitatea relațiilor umane, pentru că majoritatea ființelor umane își înfruntă limitele capacității lor de a se extinde în vederea dezvoltării de relații de iubire veritabilă numai cu soții și cu copiii lor. Într-adevăr, dacă cineva poate spune că a construit o relație de iubire veritabilă cu partenerul și cu copilul, atunci poate spune că a reușit să

realizeze ceea ce majoritatea oamenilor nu reușea într-o viață. Există adeseori ceva patetic la individul care a eșuat în încercarea de a-și transforma familia într-o uniune a iubirii, căutând încă relații de iubire în afara familiei. Prima obligație a unei persoane care iubește veritabil o vor constitui întotdeauna relațiile ei maritale și parentale. Totuși, există cazuri în care capacitatea cuiva de a iubi este suficient de mare pentru a construi cu succes relații de iubire în familie și pentru a avea energie și pentru alte relații. Pentru aceștia, mitul exclusivității nu este numai fals ca atare, dar reprezintă, de asemenea, o limită inutilă în fața capacității lor de a se oferi și altora, din afara familiei. Este posibil ca această limitare să fie depășită, dar o mare autodisciplină este cerută în extinderea sinelui pentru a evita „expansiunea prea lentă a sinelui”. Despre această extraordinară complexitate a chestiunii (atinsă aici numai în trecere) vorbea Joseph Fletcher, teolog și autor al cărții *Noua Moralitate*, așa cum mi-a relatat un prieten de-al meu: „Iubirea liberă e un ideal. Din nefericire, e un ideal de care doar câțiva dintre noi sînt capabili.” Ceea ce a vrut să spună a fost că doar câțiva dintre noi au o capacitate de autodisciplină atît de mare încît să mențină relații în care există iubire veritabilă atît în familie, cît și în afara ei. Libertatea și disciplina sînt într-adevăr foarte strînse, fără disciplina iubirii veritabile libertatea este în mod invariabil potrivnică iubirii și distructivă.

Între timp, unii dintre cititori s-ar putea simți să tui de conceptul de disciplină și vor concluziona că sînt avocatul unui stil de viață de o plictisitoare Autodisciplină calvinistică permanentă! Permanentă autoanaliză! Datorie! Responsabilitate! Neopuritanism, ar spune unii. Spuneți-i așa cum vreți, iubirea veritabilă, cu toată disciplina pe care o presupune, este singura cale în această viață pentru a obține o bucurie substanțială. Apucați o altă cale și veți descoperi poate unele momente de bucurie extatică, dar ele vor zbura și vor fi din ce în ce mai amăgitoare. Cînd iubesc veritabil, îmi extind șinele, și cînd mă extind, cresc. Cu cît iubesc mai mult, cu cît iubesc mai îndelung, cu atît devin mai mare. Iubirea veritabilă este împlinire de sine. Cu cît nutresc mai mult creșterea spirituală a celorlalți, cu atît este mai nutrită creșterea mea spirituală. Sînt, în totalitate, o ființă umană egoistă. Nu fac niciodată ceva pentru altcineva, ci tot ce fac fac pentru mine însumi. Și așa cum am crescut prin iubire, la fel a crescut și dragostea mea, tot mai prezentă, tot mai constantă. Poate că sînt neopuritan.

Dar sînt și un nebun voios. Așa cum cîntă John Denver: *Iubirea-i pretutindeni, eu o zăresc, Tu ești tot ce poți să fii, fii deci Viața-i perfectă, eu o doresc Și joacă cu mine jocul acest.*

Iubirea înseamnă separare

Chiar dacă actul de a nutri creșterea spirituală a altcuiva are efectul de a nutri propriul spirit, o caracteristică majoră a iubirii veritabile este că distincția între sine și altcineva este întotdeauna menținută și conservată. Cel care iubește veritabil îl va percepe întotdeauna pe cel pe care îl iubește ca pe cineva care are o identitate total separată. Mai mult decît atît, întotdeauna cel care iubește veritabil va respecta și chiar va încuraja această separare și individualitatea unică a celui pe care îl iubește. Eșecul de a percepe și respecta această separare este întîlnit deseori și reprezintă cauza multor boli mintale și suferințe inutile.

În cele mai extreme forme, eșecul de a percepe separarea de tine a celui alt se numește narcisism. Într-adevăr, indivizii narcisiști, în fapt, sînt neputincioși în a-și percepe copiii, soții sau prietenii ca fiind separați de ei înșiși la nivel emoțional. Prima dată cînd am început să înțeleg cît narcisism poate exista a fost în timpul unui interviu cu o pacientă schizofrenică, pe care o voi numi Susan X. Susan avea 31 de ani pe atunci. Pînă la vîrsta de 18 ani, a avut cîteva încercări serioase de sinucidere și a trebuit să fie internată aproape continuu timp de 13 ani după aceea într-o mulțime de spitale și sanatorii, în orice caz, cu siguranță datorită tratamentului psihiatric de calitate pe care l-a primit în cursul acestor ani, a început în sfîrșit să se însănătoșească. Pentru cîteva luni, cît a durat munca noastră, a demonstrat o creștere a capacității de a avea încredere în persoanele demne de încredere, de a distinge între persoanele demne de încredere și cele nedemne, de a accepta faptul că prezintă tulburări

schizofrenice; a înțeles că va fi necesar să muncească mult tot restul vieții ei pentru a se autodisciplina și a lupta cu această boală, să se respecte pe sine și să facă ceea ce este necesar pentru a se îngriji, fără să fie nevoie să se sprijine pe alții pentru a continua să se nutrească.

Din cauza acestui mare progres, am simțit că se apropie timpul când Susan va fi în stare să părăsească spitalul și pentru prima oară în viața ei să-și poată menține și conduce cu succes o existență independentă. Aceasta s-a întâmplat când m-am întâlnit cu părinții ei, un cuplu arătos și sănătos, cam de cincizeci și cinci de ani. Am fost foarte fericit să le descriu progresul enorm al Susanei și să le explic în detaliu motivele optimismului meu. Dar spre marea mea surpriză, puțin după ce am început să explic, mama Susanei a început să plângă și a continuat să plângă de cum a auzit mesajul meu încurajator. La început am crezut că sînt lacrimi de bucurie, dar se vedea din expresia ei că era foarte tristă. În final, am spus: „Sînt dezorientat, Doamnă X. Astăzi v-am spus lucruri care sînt mai mult decît încurajatoare, dar dumneavoastră păreți să fiți tristă.”

„Bineînțeles că sînt tristă”, mi-a zis. „Nu mă pot abține să nu plîng când mă gîndesc cît a suferit biata Susan.”

Am pornit, atunci, într-o lungă explicare a ceea ce, într-adevăr, Susan a trebuit să sufere multă vreme de-a lungul bolii sale, dar le-am explicat și că în mod clar a învățat multe din această suferință, că partea cea mai grea a trecut și că nu e probabil ca ea să sufere de acum înainte mai mult decît oricare alt adult. Într-adevăr, ea s-ar putea să sufere mai puțin decît oricare dintre noi din cauza înțelepciunii cîștigate din bătălia cu schizofrenia. Doamna X continua să plîngă în tăcere. „Sincer, sînt încă încurcat, Doamnă X.”, am spus. „De-a lungul ultimilor 13 ani, trebuie că ați participat la cel puțin 20 de întâlniri ca aceasta cu psihiatrii Susanei, și din cîte știu eu, nici unul dintre ei nu a fost mai optimist decît mine. Nu vă simțiți mai degrabă bucuroasă decît tristă?”

„Nu mă pot gîndi decît la ce viață dificilă înfruntă Susan”, răspunse printre lacrimi Doamna X.

„Uitați, Doamnă X.”, am spus, „există ceva ce v-aș putea spune despre Susan astfel încît să vă fac să vă simțiți mai încurajată și fericită pentru ea?”

„Nefericita viață a Susanei este atît de plină de durere”, a scîncit Doamna X.

Brusc, am realizat că Doamna X. nu plîngea pentru Susan, ci pentru ea însăși. Își deplîngea propria suferință și durere, însă întîlnirea era pentru Susan, nu pentru ea, iar ea își vărsa lacrimile în numele Susanei. Cum poate face asta, m-am gîndit? După aceasta, am realizat că Doamna X. nu putea acum să facă distincția între Susan și propria persoană. Ceea ce ea a simțit trebuia să simtă și Susan. O utiliza pe Susan ca pe un mijloc de exprimare a propriilor nevoi. Nu o făcea conștient sau malițios; în realitate, la nivel emoțional, nu putea să o perceapă pe Susan ca avînd o identitate separată de a ei. Susan era ea. În mintea ei,

Susan ca entitate, individ separat cu individualitate, cu o cale diferită în viață pur și simplu nu exista — probabil, nici nimeni altcineva. Din punct de vedere intelectual, Doamna X. putea recunoaște alți oameni ca fiind diferiți de ea însăși. În adîncurile minții sale, întreaga lume era ea, Doamna X., ea singură.

În experiențele ulterioare, am recunoscut adesea în mame ale copiilor schizofrenici indivizi extraordinar de narcisiști, cum era și Doamna X. Nu se poate spune că asemenea mame sînt în toate cazurile narcisiste sau că mamele narcisiste nu pot da naștere unui copil normal. Schizofrenia este o boală extrem de complexă, cu evidente determinări genetice, ca și ale mediului înconjurător. Dar ne putem imagina profunzimea confuziei din copilăria Susanei provocată de narcisismul mamei sale și se poate analiza în mod obiectiv interacțiunea mamelor narcisiste cu copiii lor. Într-o după-amiază în care Doamnei X. îi păruse rău pentru propria persoană, Susan ar fi putut veni de la școală aducînd cîteva din picturile pe care profesorul ei i le-a notat cu 10. Dacă i-ar fi spus mamei sale, plină de mîndrie, ce repede progresează în acest domeniu, Doamna X. ar fi putut răspunde: „Susan, mergi la culcare. Nu ar trebui să te extenuezi atît cu lucrul la școală. Sistemul de învățămînt e

depășit. Nu le mai pasă de copii." Pe de altă parte, într-o după-amiază când Doamna X. s-ar fi aflat într-o foarte bună dispoziție, Susan ar fi putut veni acasă în lacrimi din cauza faptului că a fost terorizată de câțiva băieți în autobuzul școlii, iar Doamna X. ar fi putut spune: „Nu este extraordinar că domnul Jones e un șofer de autobuz atât de bun? Este atât de răbdător și drăguț cu toți copiii și răutățile voastre! Cred că ar trebui să îi oferiți un cadou mic și drăguț de Crăciun." De vreme ce ei nu îi percep pe ceilalți ca fiind ceilalți, ci doar o extensie a lor înșile, indivizilor narcisiști le lipsește empatia, care este capacitatea de a simți ce simte *celălalt*. Lipsindu-le empatia, de obicei părinții narcisiști le răspund copiilor lor în mod nepotrivit la nivel emoțional și eșuează în a recunoaște sau în a verifica sentimentele copilului. Nu este de mirare, deci, că asemenea copii cresc cu grave deficiențe în a recunoaște, a accepta și prin urmare în a-și stăpîni propriile sentimente.

Chiar dacă nu tot atât de narcisiști ca Doamna X., marea majoritate a părinților eșuează, într-o anumită măsură, în a recunoaște în mod adecvat sau în a aprecia pe deplin individualitatea unică sau „faptul de a fi altul” al copilului lor. Exemplele comune abundă.

Părinții vor spune despre copilul lor: „Așchia nu sare departe de trunchi” sau îi vor spune copilului lor: „Ești exact ca unchiul tău Jim”, ca și cum copilul ar fi o copie genetică fidelă a lor înșile sau a familiei, când realitatea în ceea ce privește combinațiile genetice este aceea că toți copiii sînt extrem de diferiți, din punct de vedere genetic, comparativ cu fiecare dintre părinții lor și față de toți înaintașii lor. Tații sportivi își împing copiii înclinați spre învățătură către fotbal, iar tații cu meserii academice își îndrumă copiii cu înclinații sportive către cărți, făcîndu-i pe copiii lor să resimtă în mod inutil multă vinovăție și tulburare. O soție de general se plîngea de fiica lor de 17 ani: „Cînd e acasă, Sally stă tot timpul în camera ei, scriind poezii triste. E morbid, doctore. Și refuză cu desăvîrșire să meargă la petreceri. Mi-e teamă că are o boală serioasă.” După ce am intervievat-o pe Sally, o tînră fermecătoare și vivace, cu rezultate foarte bune la școală și avînd o mulțime de prieteni, le-am spus părinților ei că eu cred că Sally este perfect sănătoasă. Totodată, le-am sugerat că ei ar trebui să mai slăbească presiunea exercitată pentru ca ea să fie o copie fidelă a lor. Au plecat să consulte un alt psihiatru, unul care va fi în stare să se pronunțe asupra diferitelor deviații ale copilului lor.

Adolescenții se plîng frecvent că sînt disciplinați într-un anume fel nu dintr-o preocupare veritabilă, ci din cauza fricii părinților, că le vor crea o imagine proastă. „Părinții mei mă bat mereu la cap să îmi tai părul”, obișnuiau adolescenții să spună acum câțiva ani. „Ei nu-mi pot explica de ce nu trebuie să îl port mare. Pur și simplu, nu vor ca alți oameni să-i vadă pe copiii lor cu părul lung. În realitate, nu le pasă cîtusi de puțin de mine. Singurul lucru de care le pasă cu adevărat este imaginea lor.” Asemenea resentimente adolescentine sînt adeseori justificate. Părinții, în fapt, eșuează în încercarea de a aprecia individualitatea unică a copiilor lor și își privesc adeseori copiii ca pe o extensie a lor înșile, în multe cazuri ca pe hainele lor elegante, gazonul atent îngrijit sau mașinile strălucitoare, care sînt extensii ale lor înșile, reprezentînd statutul lor în fața lumii. Acestor forme blînde, dar nu mai puțin distructive de narcisism parental des întîlnite li se adresează poate Kahlil Gibran în unele dintre cele mai rafinate cuvinte scrise vreodată despre creșterea copilului:

Copiii voștri nu sînt copiii voștri.

Ei sînt fiii și ficele dorului Vieții de ea însăși îndrăgostită.

Ei vin prin voi dar nu din voi,

Și, deși sînt cu voi, ei nu sînt ai voștri.

Puteți să le dați dragostea, nu însă și gîndurile voastre,

Fiindcă ei au gîndurile lor.

Le puteți găzdui trupul dar nu și sufletul,

Fiindcă sufletele lor locuiesc în casa zilei de mîine, pe care voi nu o puteți vizita nici chiar în

vis.

Puteți năzui să fiți ca ei, dar nu căutați să-i faceți asemenea vouă, Pentru că viața nu merge

înapoi, nici zăbovește în ziua de ieri.

Voi sînteți arcul din care copiii voștri, ca niște săgeți vii, sînt az-vîrliți.

Pe drumul nesfîrșirii Arcașul vede ținta și cu puterea Lui vă încordează, astfel ca săgețile-I să poată zbura iute și departe.

Și puterea voastră, prin mîna Arcașului, să vă aducă bucurie,

Căci, precum El iubește săgeata călătoare, tot la fel iubește și arcul cel statornic

Dificultatea pe care oamenii în general par să o aibă în a aprecia pe deplin separarea celor de care sînt apropiați are legătură nu doar cu faptul de a fi părinți, ci și cu relațiile lor cele mai intime, inclusiv căsnicia. Nu cu mult timp în urmă, am ascultat într-un grup de cupluri o declarație a unui participant; el spunea că „scopul și menirea” soției sale sînt acelea de a păstra casa curată și de a-l hrăni cum se cuvine. Am fost îngrozit de ceea ce îmi părea a fi o manifestare greu mascată de șovinism masculin. Am considerat că aş putea să îi demonstrez aceasta chestionîndu-i pe ceilalți membri ai grupului, pentru a se pronunța despre cum percep ei scopul și menirea soțiilor lor. Spre oroarea mea, ceilalți șase, bărbați și femei laolaltă, au dat răspunsuri destul de asemănătoare. Toți au definit scopul și menirea soților sau soțiilor lor în relație cu ei înșiși; toți au clacat în a înțelege că propriile lor jumătăți pot avea o existență separată de a lor sau un destin diferit de ceea ce le oferă căsnicia.

„Dumnezeule mare”, am exclamat, „nu e de mirare că voi toți aveți dificultăți în căsniciile voastre și veți continua să le aveți pînă cînd veți recunoaște că fiecare dintre voi are propriul lui destin de îndeplinit.” Grupul nu s-a simțit numai pedepsit, ci și foarte confuz datorită verdictului meu. Oarecum ostili, mi-au cerut să definesc scopul și menirea soției mele. „Scopul și menirea soției mele, Lily,” am răspuns, „este de a crește pentru a fi cea mai bună în ceea ce poate face, nu pentru beneficiul meu, ci pentru al ei și pentru gloria Domnului.” Concepția aceasta le-a rămas străină pentru ceva timp, totuși.

Problema separării în relațiile apropiate a chinuit mințile oamenilor de-a lungul multor ani. În orice caz, a primit mai multă atenție din punct de vedere politic decît din punct de vedere al căsniciei. Comunismul pur, de exemplu, a dat naștere unei filozofii nu neplăcute cuplurilor mai sus menționate — conform căreia scopul și menirea individului este acela de a servi relației, grupului, colectivului, societății. Doar destinul statului este important; destinul individului este considerat lipsit de importanță. Capitalismul pur, pe de altă parte, a susținut destinul individului chiar cu costul relației, grupului, colectivului, societății. Vădulele și orfanii pot muri de foame, iar asta nu trebuie să-l împiedice pe întreprinzătorul individual să se bucure de toate roadele inițiativei lui. Ar trebui să fie evident pentru orice minte cu discernămint că nici una dintre aceste soluții pure la problema separării într-o relație nu avea succes. Sănătatea individuală depinde de sănătatea societății; sănătatea societății depinde de sănătatea indivizilor săi. Cînd lucrăm cu cupluri, soția mea și cu mine trasăm o analogie între căsnicie și o tabără de alpinism. Dacă unul vrea să facă alpinism, celălalt trebuie să aibă grijă de tabără, un loc în care se găsesc provizii și corturi, unde primul poate primi hrană și se poate odihni înainte de a se aventura din nou în căutarea unei noi provocări. Alpiștii experimentați știu că trebuie să cheltuiască cel puțin la fel de mult timp, dacă nu mai mult, cu îngrijirea taberei ca și cu ascensiunea, pentru că supraviețuirea lor depinde de cît de atent verifică dacă tabăra este robust construită și bine aprovizionată.

O problemă obișnuită și tradițional masculină a mariajului este cea creată de soț, care, odată căsătorit, își dedică întreaga energie ascensiunii și deloc grijii față de căsnicie sau taberei de la bază, așteptîndu-se ca totul să fie în perfectă ordine oricînd ar alege să se întoarcă aici pentru odihnă și recre-ere, înainte de a-și asuma vreo răspundere în întreținerea ei. Mai devreme sau mai tîrziu, „capitalistul” se va apropia de eșec și se va întoarce pentru a-și regăsi tabăra neîngrijită în ruină, soția ignorată fiind spitalizată pentru o cădere nervoasă, fugită cu un alt bărbat sau, cu alte cuvinte, demisionată din slujba ei de îngrijitor de tabără. O problemă maritală la fel de comună și tradițional feminină este creată de soția care, odată

căsătorită, simte că țelul vieții ei a fost atins. Pentru ea, tabăra este vârful. Ea nu poate să înțeleagă sau să priceapă nevoia soțului ei de a înregistra experiențe și împliniri și după căsătorie și reacționează la acest lucru cu gelozie și nesfârșite cereri ca el să dedice tot mai multă atenție căminului. Ca și alte rezolvări „comuniste” ale problemei, aceasta creează o relație sufocantă și umilitoare, din care soțul, simțindu-se prins în cursă și limitat, poate alege să se elibereze în momentul „crizei de la mijlocul vieții”. Mișcarea de eliberare feminină poate fi de ajutor în a arăta calea ce este în mod clar singura rezolvare ideală: căsnicia ca o adevărată instituție a cooperării, ce necesită mari contribuții mutuale, grijă, timp și energie, dar care există pentru scopul primar de a nutri creșterea spirituală individuală a fiecăruia dintre participanți, în vederea atingerii unor vârfuri proprii. Bărbatul și femeia trebuie să îngrijească împreună de cămin și împreună trebuie să se avânte spre înălțimi.

Ca adolescent, mă înfioram adesea la vorbele de iubire ale tinerei poete americane Ann Bradstreet spuse soțului ei: „Dacă vreodată doi ar fi unul, atunci — noi sîntem.”*

Crescînd, am realizat însă că separarea partenerilor îmbogățește cuplul. Căsniciile bune nu pot fi construite de indivizi înspăimîntați de singurătatea lor, așa cum se întîmplă în majoritatea cazurilor, pentru a căuta o scăpare în căsătorie. Iubirea veritabilă nu respectă doar individualitatea celuilalt, ci caută să o cultive chiar cu riscul separării sau pierderii. Ultimul țel al vieții rămîne creșterea spirituală a individului, călătoria solitară pe culmi care pot fi atinse numai de unul singur. Călătoriile semnificative nu pot fi duse la îndeplinire fără o nutriție potrivită, oferită de o căsnicie reușită sau de o societate de succes. Căsnicia și societatea există pentru scopul de bază de a asigura nutrirea acestor călătorii individuale.

Sau, cum este în cazul iubirii veritabile, „sacrificiile” în interesul creșterii altora servesc în egală măsură pentru creșterea de sine. Este vorba de întoarcerea individului spre nutrirea căsniciei sau a societății de pe culmile pe care ea sau el le-au traversat singuri și care servesc ridicării acelei căsnicii sau societății către noi înălțimi. Din acest punct de vedere, creșterea individuală și creșterea societății sînt interdependente, dar individul se va afla întotdeauna singur și izolat în fața culmilor amenințătoare. Despre solitudinea înțelepciunii vorbește încă o dată profetul lui Kahlil Gibran, referindu-se la căsnicie:

Dar e bine să existe spații în acest împreună al vostru. Pentru ca vînturile cerurilor să poată dansa printre voi.

Iubiți-vă unul pe altul, dar nu vă faceți din iubire opreliște: Fie, mai degrabă, o mare vîlurind între țărmurile sufletelor voastre.

Umpleți-vă, unul altuia, cupa, dar nu beți dintr-o singură cupă.

Împărțiți-vă pîinea, dar nu mîncăți din aceeași bucată.

Cîntați și dansați și veseliți-vă laolaltă, dar faceți ca fiecare să rămîna singur, întocmai cum strunele lăutei sînt singure, în timp ce vibrează în aceeași armonie.

Dăruiți-vă inimile, fără a le lăsa, însă, una în paza celeilalte, Pentru că numai mina vieții vă poate cuprinde inimile, Și țineți-vă alături, dar nu chiar așa de aproape, Căci coloanele templului înălțate-s la anume distanță, Iar stejarul și chiparosul nu cresc unul în umbra celuilalt

Iubire și psihoterapie

Este greu pentru mine să redau acum motivația și înțelegerea cu care am intrat în domeniul psihiatriei acum 15 ani. Cu siguranță, mi-am dorit să ajut oamenii. Procesul ajutării oamenilor în alte branșe ale medicinei implică tehnologia, cu care eu nu mă simt confortabil și care, de altfel, pare prea mecanicistă pentru a se potrivi gusturilor mele. De asemenea, am găsit că faptul de a discuta cu oamenii este mult mai distractiv decît să îi cercetezi amănunțit și să îi operezi, iar ciudățeniile minții umane păreau, inerent, mult mai interesante decît ciudățeniile corpului sau microbii care îl infectează. Nu aveam nici o idee despre cum pot psihiatrii să îi ajute pe oameni, excepție făcînd fantasma conform căreia psihiatrii sînt posesorii unor cuvinte și tehnici magice de a interacționa cu pacienții, descurcînd în mod magic izele psihicului. Probabil îmi doream să fiu magician. Aveam o noțiune foarte vagă de-

spre faptul că munca implicată ar avea de-a face cu dezvoltarea spirituală a pacienților și cu siguranță nici măcar prin gând nu-mi trecea că aceasta ar implica propria mea dezvoltare spirituală.

În timpul primelor zece luni de instruire ale mele, am lucrat cu pacienți foarte bolnavi și tulburați, care păreau a beneficia mult mai mult de pe urma tratamentelor cu șocuri electrice și pastile sau a unei îngrijiri atente decât de pe urma a ceea ce obțineau de la mine, dar am învățat cuvintele „magice” tradiționale și tehnicile de interacțiune. După această perioadă, am început să am grijă de primul meu pacient nevrotic, care făcea de multă vreme psihoterapie ca pacient neinternat. Era o pacientă pe care o vom numi Marcia. Marcia venea să mă vadă de trei ori pe săptămână. A fost o adevărată bătălie. Nu voia să vorbească despre lucrurile pe care îmi doream să le aud sau nu voia să discute despre ele în felul în care doream, iar uneori nu voia să vorbească deloc. În câteva puncte, valorile noastre erau destul de diferite; în timpul bătăliei, a ajuns să se schimbe cumva, iar eu să mai schimb câte ceva în mine însumi. Dar lupta continua, în ciuda bagajului meu de cuvinte magice, tehnici și situații și nu exista nici un semn că starea Marciei s-ar fi îmbunătățit. Într-adevar, la puțin timp după ce a început să mă consulte, ea și-a dezvoltat un model comportamental de o promiscuitate aproape inacceptabilă și timp de luni întregi a înregistrat neabătut nenumărate incidente de „comportament rău”. În sfârșit, după un asemenea an, m-a întrebat, în mijlocul unei ședințe: „Credeți că sînt o nenorocită?” „Pari să vrei să îți spun ce cred despre tine”, i-am răspuns, încercînd să cîștig timp.

Aceasta era exact ceea ce își dorea, a spus. Dar ce aș fi putut face acum? Ce cuvinte magice, tehnici sau metode mi-ar fi fost de ajutor? I-aș fi putut răspunde: „De ce mă întrebi asta?” sau „Ce îți închipui tu că aș crede eu despre tine?” sau „Ceea ce este important, Marcia, este nu cum te consider eu, ci opinia ta despre tine.” Totuși aveam sentimentul că aceste strategii erau o formă de eschivare și că după un an întreg de ședințe ținute de trei ori pe săptămână, în sfârșit, Marcia era îndreptățită să obțină un răspuns onest de la mine în legătură cu ceea ce cred despre ea. Dar nu aveam nici un precedent pentru această situație; faptul de a-i spune în față unei persoane ceea ce crezi despre ea nu era unul dintre cuvintele magice sau tehnicile pe care vreunul dintre profesorii mei mi le predaseră. Am avut o interacțiune care nu îmi fusese niciodată sugerată sau recomandată în timpul instruirii mele; simplul fapt că nu îmi fusese menționată era pentru mine o indicație că este o interacțiune dezaprobată, o situație în care orice psihiatru care se respectă nu și-ar fi permis să intre. Cum să reacționez? Cu inima strînsă, am încercat să merg pe ceea ce părea, într-adevăr, un teren foarte periculos. „Marcia”, am spus, „vii să mă vezi de peste un an. În decursul acestei perioade de timp, lucrurile nu au mers ușor între noi. O mare parte din timp am petrecut-o luptînd, iar bătăliile au fost adeseori plictisitoare, enervante sau obositoare pentru amîndoi. Însă în ciuda acestui lucru, tu ai continuat să mă consulți, depunînd un efort considerabil, trecînd peste inconveniente, ședință după ședință, săptămână după săptămână, lună după lună. Nu ai fi fost în stare să faci acest lucru dacă nu ai fi tipul de persoană hotărîtă să se dezvolte și care să vrea să muncească din greu pentru a deveni mai bună. Nu cred că aș putea crede despre cineva care muncește atît de mult pentru sine cum o faci tu că este o nenorocită. Deci, răspunsul este: Nu, nu cred că ești o nenorocită. În fapt, îți admir întreaga muncă.”

Dintre duzinile sale de iubiri, Marcia a ales imediat unul, stabilind și menținînd cu el o relație care în cele din urmă a dus la o căsătorie încununată de succes. Nu a mai fost promiscuă niciodată. A început imediat să vorbească despre lucrurile frumoase din ea însăși. Senzația de zădărnici din bătăliile anterioare s-a risipit instantaneu, și munca noastră a devenit cursivă și ușoară, cu progrese remarcabile. În mod straniu, coborîrea mea pe terenul periculos al revelării gândirii mele pozitive despre ea — ceva ce nu credeam că trebuie făcut —, în loc de a o răni, a reprezentat un mare cîștig terapeutic și a însemnat cu claritate punctul de cotitură în munca noastră.

Ce înseamnă aceasta?

Înseamnă că tot ceea ce avem de făcut pentru a practica o terapie de succes este să le spunem pacienților noștri ceea ce gândim pozitiv despre ei? Nu prea. În primul rînd, în terapie este necesar să fim onești totdeauna. O admiram și o plăceam cu sinceritate pe Marcia. În al doilea rînd, faptul că o plăceam și admirația mea erau de o reală importanță pentru ea, din cauza duratei mari de timp de cînd ne cunoșteam și a profunzimii experiențelor noastre în terapie, în fapt, esența punctului de cotitură nu a avut de-a face cu admirația și faptul că o plăceam, ci cu natura relației noastre.

Un punct de cotitură similar a apărut în terapia unei tinere femei pe care o voi numi Helen, cu care m-am întîlnit de două ori pe săptămînă timp de nouă luni, cu o lipsă de succes notabilă și pentru care nu aveam, încă, părea multe sentimente pozitive. Într-adevăr, după tot acest timp, nu prea aveam multe sentimente pentru ce reprezenta Helen. Niciodată nu mă întîlnisem cu un pacient o perioadă de timp atît de lungă fără să îmi formeze cîteva idei despre ceea ce reprezenta individul și despre natura problemei care trebuia rezolvată. Eram în totalitate confuz din pricina ei și mi-am petrecut o bună parte din cîteva nopți încercînd orice, dar fără succes, pentru a da un sens acestui caz. Îmi era clar însă că Helen nu avea încredere în mine. Se plîngea zgomotos de faptul că nu am pentru ea nici o formă sau mod de înțelegere și că sînt interesat numai de banii ei. Mi-a vorbit astfel o ședință întreagă, după nouă luni de terapie: „Nu vă puteți imagina, doctore Peack, cît de frustrant este pentru mine să mă aștept să comunic cu dvs. cînd dvs. sînteți atît de puțin interesat de mine și din cauza aceasta atît de neglijent cu sentimentele mele.”

„Helen”, i-am răspuns, „pare a fi frustrant pentru amîndoi. Nu știu cum o să te faci să te simți ce-ți voi spune, dar tu ești cel mai frustrant caz pe care l-am avut vreodată în cei zece ani de cînd practic psihologia. Nu am întîlnit niciodată pe cineva cu care să fi avut mai multă bătaie de cap într-un atît de lung interval de timp. Poate că ai dreptate să crezi că nu reprezintă persoana potrivită pentru a lucra cu tine. Nu știu. Nu vreau să abandonez, dar sînt foarte sigur că sînt foarte confuz în ceea ce te privește și mă întreb înainte de a înnebuni ce naiba nu merge în munca noastră.”

Un zîmbet strălucitor apăru pe fața Helenei. „Dvs., după toate astea, chiar ți-neți la mine”, spuse.

„Îmmm?”, am întrebat.

„Dacă nu v-ar păsa cu adevărat de mine, nu ați fi atît de frustrat”, a replicat, ca și cum ar fi fost ceva perfect evident.

La următoarea ședință, Helen a început să îmi spună lucruri pe care mai înainte le ținuse ascunse sau despre care mințise și după o săptămînă am putut să înțeleg cu claritate problemele ei de bază, am putut să pun un diagnostic și să aflu, în mare măsură, cum trebuie să se desfășoare terapia.

Reacția mea față de Helen a fost plină de sens și a fost importantă pentru ea, din cauza implicării mele adînci în relație și datorită intensității bătăliei pe care o purtam împreună.

Eram acum în măsură să identificăm ingredientul esențial care face psihoterapia să fie reușită și eficientă. Nu era vorba de o „privire pozitivă necondiționată”, nici de „cuvinte magice”, tehnici sau ipostaze; era vorba de implicare umană și de luptă. Era vorba de disponibilitatea terapeutului de a se extinde pe sine însuși, de a nutri creșterea spirituală a pacientului — voința de a ieși dintr-o situație limită, de a se implica cu adevărat la nivel emoțional în relație, de a se lupta într-adevăr cu pacientul și cu sine însuși. Pe scurt, ingredientul esențial al unei psihoterapii de mare succes și plină de înțelegeri este iubirea.

Este remarcabil, aproape incredibil, că voluminoasa literatură de specialitate din Occident asupra subiectului psihoterapiei ignoră tema iubirii. Guru hinduși adeseori nu fac un secret din faptul că iubirea este sursa puterii lor*. Dar literatura din Occident cea mai apropiată de acest subiect este cea compusă din acele articole care au pretenția de a analiza diferențele dintre psihoterapeuții de succes și cei fără succes și care sfîrșesc de obicei prin a

menționa câteva caracteristici ale psihoterapeuților de succes, cum ar fi „căldura” sau „empatia”. De fapt, părem să fim jenați de subiectul iubirii. Există o suită de motive pentru această stare de lucruri. Unul este confuzia între iubirea veritabilă și iubirea romantică, care a invadat cultura noastră, la fel de bine ca și alte confuzii cu care am avut de-a face în această secțiune. Altul este înclinația noastră spre rațional, tangibil și măsurabil în „medicina științifică”, în timp ce disciplina psihoterapiei a evoluat în mare măsură în afara „medicinii științifice”. De vreme ce iubirea este intangibilă, doar parțial măsurabilă și un fenomen suprarățional, nu a putut fi obiect al analizei științifice.

Un alt motiv este forța tradiției psihanalitice în psihiatrie, a analistului blazat și detașat, tradiție pentru care succesorii lui Freud par să fie mai responsabili decât Freud însuși. În această concepție, orice sentiment de dragoste pe care pacientul îl nutrește pentru terapeut este etichetat ca „transfer”, iar orice sentiment de dragoste pe care terapeutul îl are pentru pacient este considerat „contratransfer”, implicând faptul că această manifestare sentimentală este anormală, mai degrabă o parte a problemei decât a soluției, și ar trebui evitată. Acest lucru este în mare parte absurd. Transferul, după cum am menționat în secțiunea anterioară, se referă la sentimente, percepții și răspunsuri *nepotrivite*. Nu este nimic nepotrivit în legătură cu pacienții care ajung să simtă dragoste față de terapeutul care îi ascultă cu adevărat oră după oră fără a-i judeca, care îi acceptă cu adevărat așa cum n-au mai fost acceptați probabil înainte, care se reține în totalitate de la a se folosi de ei și care le-a alinat suferințele. În esență, transferul este cel care, în multe cazuri, îl împiedică pe pacient de a dezvolta o relație de iubire cu terapeutul, iar însănătoșirea constă în a lucra asupra transferului, în așa fel încât pacientul să poată experimenta o relație de iubire reușită, adesea pentru prima dată. În mod similar, nu este nimic nepotrivit în sentimentele de iubire pe care terapeutul le poate avea pentru pacientul sau pacienta lui, când pacientul se supune disciplinei psihoterapiei, cooperează în tratament, e dispus să învețe de la terapeut și începe să se dezvolte cu succes datorită acestei relații. Psihoterapia intensivă, în multe cazuri, este un proces de regăsire a unei griji părintești față de el. Nu este mai nepotrivit pentru psihoterapeut să aibă sentimente de iubire față de pacient decât este pentru un bun părinte să nutrească sentimente de iubire pentru copil. Din contră, este esențial pentru terapeut să-l iubească pe pacient pentru ca terapia să aibă succes, iar dacă terapia se dovedește a fi încununată de succes, atunci relația terapeutică este, reciproc, una de iubire. Este inevitabil ca terapeutul să încerce sentimente de dragoste, care vor coincide cu iubirea veritabilă pe care el a demonstrat-o față de pacient.

În mare parte, bolile mintale sînt cauzate de o absență sau de un defect al iubirii pe care un copil anume o cere de la părinții săi pentru o maturizare de succes și o dezvoltare spirituală corectă. Este evident, deci, că în vederea vindecării prin psihoterapie, pacientul trebuie să primească de la psihoterapeut cel puțin o parte din dragostea veritabilă de care pacientul a fost privat. Dacă psihoterapeutul nu poate iubi veritabil un pacient, nu va apărea o vindecare veritabilă. Nu are importanță cît de recunoscut și instruit poate fi psihoterapeutul, dacă nu poate să se extindă pe sine prin iubirea față de pacient, rezultatele experienței lor psihoterapeutice nu vor fi, în general, încununate de succes. Reciproc, un psihoterapeut cu foarte puține recomandări, cu o minimă pregătire, dar care poate exercita o mare iubire va ajunge la rezultate psihiatrice egale cu acelea ale celor mai buni psihiatri.

Datorită faptului că dragostea și sexul sînt atît de strîns legate și interconectate, este potrivit să menționăm aici pe scurt tema relațiilor între terapeuți și pacienții lor, temă care suscită acum un mare interes în presă. Datorită necesității iubirii și a naturii intime a relației psihoterapeutice, este inevitabil ca atît pacienții cît și terapeuții să dezvolte în mod obișnuit puternice sau extrem de puternice atracții sexuale unul pentru celălalt. Presiunile pentru ca aceste atracții să fie consumate sexual pot fi enorme. Bănuiesc că unii dintre cei ce aparțin acestei branșe, a psihoterapeuților, și care aruncă cu pietre într-un terapeut care s-a implicat într-o relație sexuală cu un pacient nu pot fi terapeuți capabili de iubire și nu pot avea, prin

urmare, o viziune realistă asupra enormei presiuni implicate. Mai mult decît atît, dacă s-ar întîmpla să am un caz în care, după o analiză judicioasă și pertinentă, să ajung la concluzia că dezvoltarea spirituală a pacientului meu va fi substanțial îmbunătățită în urma unei relații sexuale între noi, voi fi de acord. Însă în 15 ani de experiență nu am avut încă un asemenea caz și mi se pare greu de imaginat că un asemenea caz ar putea exista în realitate. În primul rînd, așa cum am menționat, rolul unui bun terapeut este în primul rînd acela de bun părinte, iar părinții nu se implică în relații sexuale cu copiii lor din cîteva motive ușor de înțeles. Treaba unui părinte este aceea de a-i fi de ajutor copilului și nu să se folosească de copil pentru satisfacția personală. Treaba unui terapeut este să îi fie de ajutor pacientului și nu să se folosească de pacient pentru satisfacerea propriilor sale nevoi. Treaba unui părinte este de a-și încuraja copilul de-a lungul drumului pentru cucerirea independenței, iar munca unui terapeut cu pacientul este asemănătoare. Este dificil de înțeles cum un terapeut s-ar putea implica într-o relație sexuală cu un pacient fără a intenționa să se folosească de el în vederea satisfacerii propriilor nevoi sau cum ar putea el urmări astfel să încurajeze independența pacientului.

Mulți pacienți, în particular, acei cărora le place să fie mai seducători, au fost atașați sexual de părinții lor, lucru care a impietat clar asupra libertății, creșterii lor spirituale. Atît teoria cît și practica, neîndestulătoare, pe care le avem sugerează clar că o relație sexuală între un terapeut și un asemenea pacient este destinată mai mult să cimenteze atașamentele imature ale pacientului decît a le pierde. Chiar dacă relația nu s-a consumat din punct de vedere sexual, este în detrimentul terapeutului să „se îndrăgostească” de pacient, pentru că, așa cum am văzut, îndrăgostirea implică un colaps al limitelor eului și o diminuare a senzației normale de separare care există între indivizi.

Terapeuții care se îndrăgostesc de un pacient nu mai au posibilitatea de a fi obiectivi în legătură cu nevoile pacientului sau nu mai pot separa aceste nevoi de cele ale lui însuși.

Din iubire pentru pacienții lor, terapeuții să nu își îngăduielor înșile a se îndrăgosti de pacienți. Pentru că iubirea veritabilă presupune respect pentru identitatea separată a celui iubit, terapeutul care iubește veritabil va recunoaște și va accepta că drumul în viață al pacientului este și trebuie să fie separat de al terapeutului. Pentru cîțiva terapeuți, aceasta înseamnă că drumurile lor și cele ale pacientului nu trebuie să se intersecteze în afara orelor de terapie. Deși respect această opinie, în ceea ce mă privește, o consider însă, de o rigiditate care nu e necesară. Cu toate că am avut o astfel de experiență cu o fostă pacientă, care a fost în mod clar în detrimentul ei, am avut alte multe experiențe de relații sociale cu foști pacienți care păreau în mod clar să aibă de cîștigat din acest lucru la fel de mult ca și mine însumi.

Am avut de asemenea șansa să analizez cu succes unii prieteni foarte apropiați. Cu toate acestea, contactul social cu pacientul în afara orelor de terapie, chiar după ce terapia s-a terminat oficial, reprezintă ceva ce ar trebui început numai cu mare grijă și autoevaluare circumspectă pentru a afla dacă nevoile terapeutului nu sînt, prin acest contact, în detrimentul pacientului.

Am examinat faptul că psihoterapia s-ar cuveni să fie (trebuie să fie, pentru a avea succes) un proces de iubire veritabilă — o idee oarecum eretică în cercurile psihiatriei tradiționale. Cealaltă fațetă a monedei este cel puțin la fel de eretică: dacă psihoterapia este iubire veritabilă, iubirea se cuvine a fi întotdeauna psihoterapeutică? Dacă ne iubim veritabil soția, părinții, copiii sau prietenii, dacă ne extindem în vederea hră-nirii creșterii lor spirituale, acest lucru înseamnă că practicăm psihoterapia cu ei? Răspunsul meu este: *cu siguranță*. Din cînd în cînd, la cocteiluri, cineva îmi spune: „Trebuie să fie dificil pentru dvs., doctore Peack, să vă separați viața socială de cea profesională. În fond, nu se poate ca o persoană să-și analizeze familia și prietenii, nu-i așa?” De obicei, interlocutorul meu caută doar să întrețină o conversație plicticoasă și este mai puțin interesat și niciodată pregătit pentru a asimila o replică serioasă. Ocazional însă mi se oferă oportunitatea de a preda psihoterapia sau de a practica atunci și acolo, imediat, explicînd de ce nici măcar nu încerc

sau nu vreau să încerc să separ viața mea profesională de cea personală. Dacă îmi dau seama că soția mea, copilul meu, părinții sau prietenii mei suferă din cauza unei iluzii, a unui neadevăr sau a unui impediment inutil, am obligația să mă extind pe mine însumi către ei pentru a corecta situația cât mai repede posibil, așa cum fac cu pacienții mei, care mă plătesc pentru serviciile mele. Ar trebui să nu-mi ofer serviciile, înțelepciunea mea și iubirea familiei mele și prietenilor mei datorită faptului că ei nu au contractat în mod special serviciile mele și nu mă plătesc pentru a fi atent la nevoile lor psihologice? Cu greu. Cum pot fi un bun părinte, tată, soț sau fiu, dacă nu mă folosesc de ocaziile de care dispun pentru a încerca, cu atîta îndemînare cît posed, să-i învăț pe cei dragi ceea ce știu și să le ofer oricît ajutor îmi stă în putere, să le ofer călătoriile de creștere spirituală? Mai mult decît atît, mă aștept la aceleași servicii din partea familiei și prietenilor mei, în limita abilității lor. Deși faptul că mă critică poate fi nemeritat, enervant uneori și învățăturile lor pot să nu fie atît de înțelepte ca cele ale unui adult, de la copiii mei am învățat mult despre cum să mă ajut. Soția mea mă îndrumă la fel de mult pe cît o îndrum și eu. Nu mi-aș numi prietenii prieteni dacă și-ar reține față de mine dezaprobarea onestă și devotata lor grijă pentru înțelepciunea și siguranța direcției în care eu însumi călătoresc. Pot să mă dezvolt mai repede fără ajutorul lor decît cu el? Orice relație de iubire veritabilă este una de psihoterapie reciprocă.

Nu am văzut întotdeauna lucrurile în acest fel. În anii de dinainte, apreciam mai mult admirația soției mele, decît critica ei și am făcut mai mult pentru a-i cultiva dependența decît puterea. Imaginea mea de sine ca soț și tată a fost aceea a unui om care se ocupă de aprovizionarea familiei, iar responsabilitatea mea se termina odată cu aducerea mîncării acasă. Casa mi-am dorit-o a fi un loc al confortului, nu al întrecerii, în acele timpuri, aș fi fost de acord cu ideea că nu este etic și că ar fi primejdios și distructiv pentru un psihoterapeut să își exercite îndemînarea asupra prietenilor și familiei sale. Dar acest acord era motivat tot atît de mult de lene pe cît era de frica de a utiliza greșit propria-mi profesie. Psihoterapia, ca și iubirea, este muncă și e mai ușor să lucrezi opt ore pe zi, decît să lucrezi șaisprezece ore. Este de asemenea mult mai ușor să iubești o persoană care îți caută înțelepciunea, care călătorește pe teritoriul tău pentru a o obține, care plătește pentru atenția ta și ale cărei cerințe față de tine sînt limitate strict la cele 50 de minute decît să iubești o persoană care îți revendică atenția ca pe un drept, ale cărei cereri pot să nu fie limitate, care nu te percepe ca pe o figură autoritară și care nu solicită învățătura ta. Aplicarea psihoterapiei acasă sau cu unul dintre prieteni necesită aceeași intensitate de autodisciplină și efort ca și la birou, dar în condiții mai puțin optime, ceea ce înseamnă că acasă sînt necesare chiar mai multă dragoste și efort. Sper, de aceea, că alți psiho terapeuți nu vor considera aceste cuvinte ca un îndemn să înceapă imediat să aplice psihoterapia cu copiii și camarazii lor. Dacă cineva își continuă călătoria de creștere spirituală, capacitatea lui de a iubi va crește mereu. Dar întotdeauna ea este limitată și e clar că nimeni nu ar trebui să încerce psihoterapia peste capacitatea lui de a iubi, deoarece psihoterapia fără iubire va eșua sau poate fi chiar dăunătoare. Dacă poți să iubești șase ore pe zi, fii mulțumit pentru moment, capacitatea ta este deja peste medie; călătoria este lungă, iar capacitatea ta are nevoie de timp pentru a se dezvolta. Să practici psihoterapia cu unul dintre prieteni sau dintre membrii familiei, să iubești pe cineva tot timpul e un ideal, un țel spre care trebuie să te îndrepti, dar nu este realizabil instantaneu.

Pentru că, așa cum am indicat, oamenii care nu au formație de psihoterapeuți pot practica cu succes psihoterapia fără multă instruire atît timp cît iubesc veritabil ființele umane, considerațiile pe care le-am făcut privind practicarea psihoterapiei cu un membru al familiei sau cu prieteni nu se aplică restrictiv terapeuților de profesie; acestea se vor aplica oricui. Ocazional, cînd pacienții mă întrebă cînd vor fi pregătiți pentru a termina terapia, le răspund: „Cînd tu însuși vei fi capabil să fii un bun terapeut.” Acest răspuns e deseori foarte de folos în terapia de grup, cînd pacienții, bineînțeles, practică terapia unul asupra celuilalt și cînd eșecurile în a-și asuma cu succes rolul psihoterapeutului le pot fi arătate. Multor pacienți nu le place acest răspuns și cîțiva vor spune: „E prea multă muncă. Să fac asta ar

însemna să fiu nevoit să gîndesc tot timpul în relațiile mele cu oamenii. N-aș vrea să gîndesc atît de mult. N-aș vrea să muncesc așa de mult. Aș vrea doar să mă bucur de ele." Pacienții răspund deseori similar cînd le arăt că toate interacțiunile umane sînt oportunități fie pentru a învăța fie pentru a fi învățați (să ofere sau să primească terapie). Cînd nici nu învață nici nu sînt învățați, ei ratează o oportunitate. Majoritatea persoanelor aproape că au dreptate cînd spun că nu vor să se îndrepte spre un asemenea țel măreț sau să muncescă atît de greu în viață. Majoritatea pacienților, chiar aflați în grija celor mai pricepuți și iubitori terapeuți, își vor termina terapia prea devreme ca să-și perfecționeze pe deplin potențialul. Poate că ei au parcurs o distanță scurtă sau destul de lungă în călătoria lor de dezvoltare spirituală, dar nu întreaga călătorie. Aceasta pare sau este prea dificilă. Ei sînt mulțumiți că sînt oameni obișnuiți și nu năzuiesc la a fi Dumnezeu.

Misterul iubirii

Această discuție a început cu mai multe pagini în urmă prin observația că iubirea este un subiect misterios și că pînă acum misterul a fost ignorat. Întrebărilor ridicate aici pînă în acest moment li s-a răspuns. Dar există și alte întrebări, la care nu se poate răspunde atît de ușor.

Un set de astfel de întrebări derivă mai degrabă logic din materialul discutat mai sus. A fost clarificat, de exemplu, faptul că autodisciplina se dezvoltă pe temelia iubirii. Dar acest lucru lasă fără răspuns întrebarea de unde apare iubirea. Și dacă întrebăm acest lucru, trebuie să întrebăm de asemenea care sînt cauzele absenței iubirii. S-a sugerat că absența iubirii este cauza majoră a bolii mintale și că prezența iubirii este, prin urmare, elementul vindecător esențial în psihoterapie. Așa stînd lucrurile, cum de anumiți indivizi născuți și crescuți într-un mediu lipsit de iubire, neglijanți constant și cîteo-dată brutalizați au reușit cumva să-și depășească problemele copilăriei, uneori chiar fără ajutorul plin de iubire al psihoterapiei și să devină maturi, sănătoși și poate chiar oameni sfinți? Reciproc, cum de unii pacienți, aparent nu mai bolnavi decît alții, au eșuat parțial sau total în a răspunde la tratamentul psihoterapeutic chiar al celui mai înțelept și mai iubitor terapeut?

O încercare de a răspunde la acest set de întrebări va fi făcută în secțiunea finală, despre grație. Încercarea nu va aduce nimănui o satisfacție completă, nici chiar mie. Sper totuși că tot ceea ce am scris va aduce o anume iluminare.

Mai există un set de întrebări care au de-a face cu chestiuni deliberat omise sau puțin tratate în discuția despre iubire. Cînd iubita mea a stat pentru prima oară în fața mea dezbrăcată, cu totul deschisă privirii mele, un sentiment mi-a cutremurat toată ființa mea: venerația.

De ce?

Dacă sexul nu e mai mult decît un instinct, de ce nu m-am simțit „înfierbîntat” sau înfometat? O astfel de foame ar fi suficientă pentru a asigura perpetuarea speciei. De ce venerație? De ce trebuie ca sexul să fie complicat cu adorație? Și pentru că a venit vorba, ce determină frumusețea? Am spus că obiectul iubirii veritabile trebuie să fie o persoană, pentru că doar oamenii au spirite capabile să se dezvolte. Dar cum rămîne cu cea mai bună creație a unui sculptor în lemn? Sau cu cea mai bună sculptură ce reprezintă o Madonă medievală? Sau cu statuia în bronz a unui conducător de car de luptă grecesc de la Delphi?

Aceste obiecte inanimate nu sînt iubite de către creatorii lor? Nu este cumva frumusețea lor legată de iubirea creatorilor? Cum rămîne cu frumusețea naturii — cu natura, acel ceva pe care-l numim „creație”? Și de ce în prezența frumuseții sau a bucuriei avem deseori acea stranie, paradoxală reacție de tristețe sau lacrimi? Cum se face că anumite măsuri muzicale interpretate într-un anume fel ne pot mișca atît? Și de ce ochii mei devin umezi cînd fiul meu de șase ani, încă bolnav, în prima noapte petrecută la spital după o operație de amigdale, vine brusc la mine, care stau obosit pe podea și începe să mă frece blînd pe spate?

În mod clar, există dimensiuni ale iubirii care n-au fost discutate și sînt foarte dificil de

înțeles. Nu cred că la întrebări despre aceste aspecte (și despre multe altele) va putea da răspuns sociobiologia. În mod curent, psihologia, prin cunoașterea granițelor ei, ar putea fi într-o mică măsură de ajutor — însă doar într-o mică măsură. Cei care știu cele mai multe despre astfel de lucruri se numără printre oamenii religioși, elevi ai Misterului. Asupra lor și asupra subiectului religiei trebuie să ne întoarcem dacă vrem să obținem licăriri de intuiție. Restul acestei cărți se va ocupa de anumite fațete ale religiei. Următoarea secțiune va discuta, foarte limitat, relația dintre religie și procesul creșterii. Secțiunea finală se va concentra asupra fenomenului grației, asupra rolului pe care ea îl joacă în acest proces. Conceptul de grație este familiar religiei de milenii, dar este străin științei, inclusiv psihologiei. Eu cred totuși că înțelegerea fenomenului grației este esențială pentru a completa înțelegerea procesului de creștere în ființele umane. Ceea ce va urma sper să reprezinte o contribuție pentru lărgirea interfeței dintre religie și știința psihologiei.

CREȘTERE ȘI RELIGIE

Viziunile asupra lumii și religia

Pe măsură ce ființele își sporesc disciplina, iubirea și experiența de viață, ele capătă o mai bună înțelegere a lumii și a locului pe care îl ocupă în ea. Invers, dacă omul nu reușește să-și sporească disciplina, iubirea și experiența de viață, nu progresează în înțelegerea lumii.

Prin urmare, printre membrii rasei umane există o extraordinară diversitate în ce privește

Lărgimea orizontului și complexitatea înțelegerii pe care o avem despre ce e viața.

Înțelegerea este religia noastră. Din moment ce oricine are o anumită înțelegere — o viziune asupra lumii, indiferent cât de limitată, primitivă sau imprecisă —, toată lumea are o religie. Acest fapt, care nu e pe larg acceptat, este de o importanță covârșitoare: fiecare are o religie.

Suferim, cred eu, de faptul că avem tendința de a defini religia prea îngust. Tindem să credem că religia trebuie să includă o credință în Dumnezeu, o practică rituală sau aderența la un anumit grup de credincioși. Sîntem tentați să spunem despre cineva care nu merge la biserică sau care nu crede într-o ființă superioară că: „El nu este religios.” Am auzit oameni învățați spunînd: „Budismul nu este o religie propriu-zisă”, „Unitarienii au exclus religia din credința lor” sau „Misticismul este mai mult o filozofie decît o religie.” Tindem să vedem religia ca pe ceva monolitic, ca fiind o singură bucată, iar apoi, avînd în minte acest concept simplist, sîntem încurcați și nu putem înțelege cum doi oameni atît de diferiți pot fi amîndoi creștini. Sau evrei. Sau cum un ateu are un simț mai dezvoltat al moralei catolice decît un catolic care ia parte regulat la liturghie.

Supervizînd mai mulți psihoterapeuți, mi-am dat seama de fiecare dată că ei luau prea puțin, dacă nu deloc, în considerare felul în care pacienții lor văd lumea. Există mai multe motive pentru acest lucru, dar printre ele se află ideea că dacă pacienții nu se consideră pe ei înșiși religioși, în virtutea necredinței lor în Dumnezeu sau a neparticipării lor la o Biserică, prin urmare ei nu au religie și chestiunea nu merită a fi cercetată. Dar implicit sau explicit, oricine are un set de idei și credințe despre natura esențială a lumii. Pacientul vede oare universul ca fiind fundamental haotic și fără sens, astfel în-cît să nu-i pese decît de faptul de a înșfăca o plăcere cît de mică, oricînd se ivește momentul? Sau vede lumea ca pe un loc în care fiecare se luptă cu fiecare, în care cruzimea este un lucru necesar pentru a supraviețui?

Sau vede lumea ca pe un loc hrănitor, în care totdeauna va apărea ceva bun și în care nu trebuie să-ți faci prea multe griji pentru viitor? Sau un loc care e dator să-1 țină în viață, indiferent de felul în care se comportă cît trăiește? Sau pentru el universul are legi rigide datorită cărora va fi doborît sau aruncat la o parte, de va călca cîtuși de puțin în afara liniei? Etc. Există tot felul de moduri de a vedea lumea. Mai devreme sau mai tîrziu, în cursul terapiei, mulți terapeuți vor ajunge să-și dea seama cum vede un pacient lumea, dar dacă terapeutul caută anume să înțeleagă acest lucru, atunci va reuși mai repede. Este esențial ca

terapeutul să ajungă la această înțelegere, pentru că felul în care pacientul vede lumea este întotdeauna o parte esențială a problemelor pe care el le are și este necesară o corecție în acest fel de a vedea lumea pentru a se ajunge la vindecare. Așa că eu le spun terapeuților pe care-i supervizez: „Aflați religia pacienților voștri, chiar dacă ei spun că nu au religie.”

De obicei, religia sau felul cum vedem lumea este incomplet. Adeseori pacienții nu sînt conștienți de felul în care văd ei lumea și uneori cred că posedă un anumit fel de religie cînd, de fapt, posedă ceva destul de diferit. Stewart, un inginer plin de succes, a devenit pe la 55 de ani foarte deprimat, în ciuda succesului său în carieră, a faptului că fusese un soț și un tată excelent, se simțea un om rău și nevrednic. „Lumea ar fi un loc mai bun dacă eu aș fi mort”, spunea el. Și credea acest lucru. Stewart avusese două încercări serioase de sinucidere.

Nici un fel de asigurare rațională nu putea întrerupe nerealismul imaginii sale de om bun de nimic. în afară de simptomele obișnuite ale unei depresii grave, precum insomnia și agitația, Stewart suferea de dificultatea de a înghiți mîncarea. „Nu este doar din cauză că mîncarea are un gust rău”, spunea el. „Este și asta, dar parcă am o lamă de oțel în gît și nimic altceva în afară de lichide nu poate trece de ea.” Testele speciale cu raze X au revelat faptul că nu exista nici o cauză fizică pentru această dificultate de a înghiți. Stewart nu făcea prea mult caz de religia sa. „Sînt un ateu pur și simplu”, afirma el. „Sînt om de știință. Singurele lucruri în care cred sînt cele pe care le poți vedea și atinge. Poate ar fi mai bine dacă aș avea credință într-un Dumnezeu iubitor, dar, sincer, nu pot să înghit o astfel de idioțenie. Am avut parte destul de asta cînd eram mic și sînt fericit că am terminat-o cu ea.” Stewart crescuse într-o mică comunitate vestică, fiind fiul unui pastor fundamentalist rigid și al soției sale la fel de rigide; își părăsise casa și Biserica cu prima ocazie ce i se ivise.

După cîteva luni de la începutul tratamentului, Stewart a povestit următorul vis scurt. „Eram iarăși în casa copilăriei mele, din Minnessota. Era ca și cum aș fi rămas copil, deși știam că am aceeași vîrstă pe care o am acum. Era în timpul nopții. În casă a intrat un bărbat. Avea de gînd să ne taie gîturile. Nu l-am văzut niciodată pe acest bărbat, dar știam cine e: tatăl unei fete cu care îmi dădusem întâlnire de vreo două ori în timpul liceului. Asta a fost tot. Nu a existat nici un dez-nodămînt. M-am trezit înspăimîntat, știind că acest bărbat voia să ne taie gîturile.”

I-am spus lui Stewart să-mi povestească tot ce știa despre acest bărbat din vis. „Nu vă pot spune nimic”, a zis el. „Nu l-am întîlnit niciodată. M-am întîlnit cu fiica lui de două ori — nu chiar întîlniri, doar am condus-o acasă după întîlnirile grupului de tineri de la biserică. O dată i-am furat un sărut, în întuneric, în spatele unui tufiș.” în acest moment, Stewart rîse nervos și continua: „în visul meu, am avut senzația că nu i-am văzut niciodată tatăl, deși știam că el e. De fapt, l-am văzut totuși în viața reală — de la distanță. Era șef de gară în orașelul nostru. Ocazional, îl vedeam cînd mă duceam în gară și priveam în după-amiezele de vară cum trec trenurile.”

Ceva mi-a sclipit în minte. Și eu petreceam pe cînd eram copil leneșe după-amieze de vară privind trenurile. Acțiunea principală se desfășura în gară. Iar directorul gării era un fel de stăpîn al Acțiunii. El știa locurile îndepărtate din care veneau trenurile și unde se duceau.

Știa care tren oprește și care nu, zguduind pămîntul cînd trecea. El potrivea ceasurile și dădea semnalele de plecare. El primea și trimitea poșta. Și cînd nu făcea aceste lucruri minunate, apăsa clapeta aparatului de transmisiuni, folosind un misterios limbaj ritmic, pentru a trimite mesaje peste tot în lume.

„Stewart”, am spus, „mi-ai spus că ești ateu și te cred. Există o parte din tine care crede că nu există Dumnezeu. Dar încep să bănuiesc că este o altă parte din tine care crede totuși în Dumnezeu — într-un Dumnezeu periculos, care taie gîturile.” Bănuiala mea a fost corectă. Pe măsură ce lucram împreună, cu încăpăținare, luptînd împotriva rezistențelor, Stewart a început să-și dea seama că în el există o credință stranie și urî-tă: presupunea, dincolo de ateismul său, că lumea este controlată și condusă de o forță răuvoitoare, o forță care nu numai că putea să-i taie gîtul, dar chiar dorea acest lucru — dorea să-1 pedepsească

pentru o infracțiune. Am început încet, încet să ne concentrăm asupra acestei „infracțiuni”, conștind mai ales în minore incidente sexuale simbolizate prin „furtul unui sărut” de la fiica șefului de gară. În cele din urmă, a devenit clar că (printre alte motive ale depresiei sale) Stewart făcea penitență și își tăia singur gâtul într-un mod figurat în speranța că astfel l-ar fi oprit pe Dumnezeu să i-l taie literalmente.

De unde venea ideea de Dumnezeu rău și lume răuvoitoare a lui Stewart? Cum se dezvoltă religia în oameni? Ce determină felul particular al unui om de a vedea lumea? Există un întreg complex de determinări, dar cartea de față nu va explora chestiunea aceasta în detaliu. Însă cel mai important factor în dezvoltarea religiei celor mai mulți oameni este în mod evident cultura lor. Dacă sîntem europeni, sîntem înclinați să credem că Cristos a fost un bărbat alb, dacă sîntem africani probabil credem că a fost negru. Dacă cineva este indian, s-a născut și a crescut la Benares sau Bombay, probabil că va deveni hindus și va avea parte de ceea ce ar putea fi de scris drept o perspectivă pesimistă asupra lumii. Dacă altcineva este american, s-a născut și a crescut în Indiana, e mai probabil să ajungă creștin decît hindus și să aibă o viziune optimistă asupra lumii. Înclinăm să credem și noi ce cred oamenii din jurul nostru și înclinăm să acceptăm ca fiind adevărat ce ne spun acești oameni despre natura existenței, atunci cînd îi ascultăm în timpul anilor noștri de formare.

E mai puțin evident însă (nu și pentru psihoterapeuți) faptul că partea cea mai importantă a culturii noastre o reprezintă familia. Cultura fundamentală în care ne dezvoltăm este cultura familiei, iar părinții noștri sînt „liderii noștri culturali”. Mai mult, cel mai semnificativ aspect al acestei culturi constă nu în ceea ce ne spun părinții noștri despre Dumnezeu, ci în ceea ce fac ei — felul în care se comportă unul cu celălalt, față de celelalte rude ale noastre și, înainte de toate, față de noi.

Cu alte cuvinte, ceea ce aflăm despre natura existenței atunci cînd creștem este determinat de natura experienței pe care o avem în microcosmosul familiei. În determinarea viziunii noastre asupra lumii, nu contează atît de mult ce spun părinții noștri, dar contează lumea unică pe care ei o creează pentru noi prin comportarea lor. „Sînt de acord că am această idee a unui Dumnezeu călău”, a spus Stewart, „dar de unde vine ea? Părinții mei credeau fără îndoială în Dumnezeu — vorbeau tot timpul despre aceasta — dar credința lor era într-un Dumnezeu al iubirii. Isus ne iubește. Dumnezeu ne iubește. Noi îl iubim pe Dumnezeu și pe Iisus. Iubire, iubire, iubire, numai de asta auzeam.”

„Ați avut o copilărie fericită?”, l-am întrebat. Stewart mi-a aruncat o căutătură cruntă.

„Nu vă mai jucați cu mine. Știți că nu am avut. Știți că a fost mizerabilă.”

„De ce a fost atît de mizerabilă?”

„Știți și acest lucru. Știți cum a fost. Am avut parte de bătaie îngrozitoare. Curele, bîte, cozi de mătură, tot ce puteau ține în mînă. Nu era nimic din ceea ce aș fi putut face care să nu merite o bătaie. O bătaie pe zi e ruptă din rai și te ajută să ajungi un bun creștin.”

„Au încercat vreodată să vă strângăleze sau să vă taie gâtul?”

„Nu, dar sînt sigur că ar fi încercat dacă n-aș fi fost destul de atent.” A urmat un lung moment de tăcere. Fața lui Stewart a devenit extrem de tristă. În cele din urmă, cu greu, a spus: „încep să înțeleg.”

Stewart nu este singurul care crede în ceea ce eu am ajuns să numesc un „dumnezeu monstruos”. Am avut mai mulți pacienți cu concepții similare în ceea ce-l privește pe Dumnezeu și cu idei la fel de terifiante și sumbre despre natura existenței. Surprinzător este că acest dumnezeu monstruos nu mai este ceva comun în mințile oamenilor. În prima secțiune a cărții am făcut observația că atunci cînd sîntem copii, părinții noștri sînt ca niște zei pentru noi, iar felul în care procedează ei pare modul în care trebuie procedat în tot universul. Prima noțiune pe care o avem despre natura lui Dumnezeu (și, din nefericire, de multe ori singura) este o simplă extrapolare a naturii părinților noștri, un simplu amestec al caracterelor mamei și tatălui sau ale celor ce-i substituie. Dacă ei sînt părinți iubitori și iertători, probabil că vom crede într-un Dumnezeu iubitor și iertător. Iar ca adulți vom privi

lumea ca pe un loc minunat, așa cum a fost și copilăria noastră. Dacă părinții noștri au fost aspri și ne-au pedepsit, probabil că ne vom maturiza cu credința într-un dumnezeu monstruos, aspru și poruncitor. Iar dacă ei nu reușesc să aibă grijă de noi, probabil că vom vedea universul ca fiind tot atât de nepăsător față de noi.

Frecvent (dar nu întotdeauna), esența copilăriei pacienților și, prin urmare, a viziunii lor asupra lumii este conținută în „memoria timpurie”. Prin urmare, deseori le spun pacienților mei: „Spuneți primul lucru de care vă puteți aminti.” Unii pot protesta, spunând că nu pot face acest lucru, pentru că au mai multe amintiri timpurii. Dar când îi forțez să facă o alegere, răspunsul va varia de la „Ei bine, îmi amintesc de mama cum mă ridica și mă ținea în brațe pentru a-mi arăta un asfințit de soare” la „îmi amintesc cum stăteam pe podeaua din bucătărie. Îmi udasem pantalonii, iar mama stătea lângă mine agitând o lingură mare și țipând la mine.” Probabil că aceste prime amintiri, deseori ținând de fenomenul memoriei fotografice, sînt memorizate atât de precis pentru că ele simbolizează natura primei copilării a persoanei respective. Nu este surprinzător, atunci, că gustul amintirilor celor mai timpurii este în mod frecvent același cu gustul celor mai profunde sentimente despre natura existenței ale pacientului.

Faptul că religia noastră sau viziunea noastră asupra lumii este inițial determinată în mare măsură de experiența unică a copilăriei ne aduce față în față cu o problemă centrală: relația dintre religie și realitate. Este problema microcosmosului și a macrocosmosului. Viziunea lui Stewart față de lume ca loc periculos în care e oricînd posibil să i se taie gîtul dacă nu e foarte atent era perfect realistă, ținînd seama de microcosmosul căminului în care și-a petrecut copilăria; a trăit sub dominația a doi adulți răi. Dar nu toți părinții și nu toți adulții sînt răi. În lumea mare — în macrocosmos — există diferite tipuri de părinți, oameni, societăți și culturi.

Pentru a construi o religie sau o viziune realistă asupra lumii — conformă cu realitatea cosmosului și a rolului nostru în el, atât cît știm despre această realitate — trebuie în permanență să ne revizuim și să ne extindem înțelegerea, încorporînd noi cunoștințe despre lumea largă. Trebuie să ne lărgim în permanență cadrul de referință. Avem aici de-a face cu problematica realizării de hărți și a transferului, lucruri pe care le-am discutat în prima secțiune. Harta realității pe care o avea Stewart era potrivită pentru microcosmosul familiei sale, dar el a transferat această hartă într-un mod nepotrivit, ca referindu-se la lumea lui de adult unde era în mod grosolan incompletă și deci nefuncțională. Într-o anumită măsură, religia celor mai mulți adulți este un produs al transferului.

Mulți dintre noi operăm printr-un cadru de referință mai îngust decît cel de care sîntem capabili, nereușind să trans-cendem influența culturii noastre particulare — ceea ce au sădit părinții în noi și experiența noastră din copilărie. Nu este de mirare deci că umanitatea este plină de conflicte. Avem de-a face cu o situație în care ființele umane care trebuie să aibă de-a face unele cu altele au viziuni foarte diferite asupra naturii realității și fiecare dintre ele crede că viziunea sa este cea corectă, pentru că se bazează pe experiența personală din microcosmosul său. Și pentru ca lucrurile să fie încă și mai rele, mulți dintre noi nu sîntem conștienți de viziunea noastră interioară asupra lumii și cu atât mai puțin de experiența din care ea a rezultat. Bryant Wedge, psihiatru specializat în domeniul relațiilor internaționale, a studiat negocierile dintre Statele Unite și URSS și a reușit să delimiteze un set de idei fundamentale pe care le au americanii despre natura ființelor umane, a societății și a lumii și care diferă fundamental de cele pe care le au rușii. Aceste idei au dictat negocierile de ambele părți. Totuși, nici una dintre părți nu era conștientă de presupuzițiile sale sau de faptul că cealaltă parte opera cu un set diferit de presupuziții. Rezultatul inevitabil a fost că felul de a se comporta al rușilor le-a părut americanilor nebunesc sau deliberat malefic și, bineînțeles, rușilor li s-a părut că americanii au un comportament la fel de nebunesc și de malefic*. Sîntem ca acei trei orbi din fabulă care fiecare în parte atinge o anumită parte dintr-un elefant, pretinzînd apoi că deține adevărul despre întreaga înfățișare

a animalului. Așa ne sfădim și noi pentru viziunile noastre microcosmice asupra lumii și toate războaiele par războaie sfinte.

Religia științei

Creșterea spirituală este o ieșire din microcosmos spre un macrocosmos mereu mai larg. În primele stadii (cele de care se ocupă această carte) este vorba de o călătorie a cunoașterii, nu a credinței. Pentru a evada din microcosmosul experiențelor noastre anterioare și pentru a ne elibera de transfer, este necesar să *cunoaștem*. Permanent trebuie să ne extindem domeniul cunoașterii și orizontul prin încorporarea și digerarea de noi informații.

Procesul expansiunii cunoașterii a fost una dintre temele majore ale acestei cărți. Să ne amintim că în secțiunea precedentă iubirea a fost definită ca extindere — adică expansiune — a propriului sine și a fost făcută observația că printre riscurile iubirii există riscul de a ne transporta în necunoscutul unei noi experiențe. Iar la sfârșitul primei secțiuni, despre disciplină, a fost de asemenea făcută observația că a învăța ceva nou cere o renunțare la vechiul sine și slăbirea trăinicieii cunoașterii. Pentru a dezvolta o viziune largă, trebuie să fim dispuși să abandonăm, să ucidem viziunea îngustă. Pe termen scurt, este mai confortabil să nu facem aceasta — să ră-mînem acolo unde sîntem, să continuăm să folosim aceeași hartă a microcosmosului, să evităm suferința cauzată de moartea ideilor dragi nouă. Drumul creșterii spirituale merge însă în direcția opusă. Începem prin a distruge ceea ce credem, căutînd activ lucruri amenințătoare și nefamiliare, pu-nînd la îndoială în mod deliberat validitatea a ceea ce am învățat și ne-a fost drag. Drumul spre sfințenie trece prin punerea la îndoială a *orice*.

În cel mai propriu sens al expresiei, începutul îl reprezintă știința. Începem prin a înlocui religia provenită de la părinții noștri cu religia științei. Trebuie să respingem și să ne răs-culăm împotriva religiei părinților noștri, pentru că viziunea asupra lumii este inevitabil mai îngustă decît cea de care sîntem capabili dacă profităm pe de-a-ntregul de experiența personală, inclusiv de experiența de adult și de experiența adăugată a generațiilor de oameni de-a lungul istoriei. Nu există ceva în genul unei religii de-a gata. Pentru a fi ceva vital, cel mai bun lucru de care sîntem capabili, religia noastră trebuie să fie în întregime personală, trecută prin focul îndoielii și cercetării în creuzetul experienței realității. Așa cum spune teologul Alan Jones:

Una dintre problemele pe care le avem este aceea că foarte puțini dintre noi au dezvoltat o viață personală distinctă. Totul în ceea ce ne privește, chiar și emoțiile noastre, par a fi la mîna a doua. În multe cazuri, trebuie să apelăm la informații de mîna a doua pentru a funcționa. Accept cu încredere cuvîntul unui doctor, om de știință, fermier. Nu îmi place să fac asta. Trebuie însă să o fac, pentru că ei posedă o cunoaștere vitală pe care eu nu o dețin. Informațiile de mîna a doua privind starea rinichilor mei, efectul colesterolului și creșterea găinilor le pot accepta. Dar cînd e vorba de scopul meu, de intențiile și de moartea mea, nu mai accept informațiile de mîna a doua. Nu pot supraviețui cu o credință la mîna a doua într-un Dumnezeu la mîna a doua. Trebuie să existe un cuvînt personal, o confruntare unică, dacă să întîmplă să fiu viu.

Așa că, dacă vrem să fim sănătoși mintal și să creștem spiritual, trebuie să ne dezvoltăm religia noastră personală și să nu ne sprijinim pe cea a părinților noștri. Dar ce e „religia științei”? Știința este o religie, pentru că este o viziune asupra lumii de o complexitate considerabilă, cu multe teorii majore. Cele mai multe teorii majore susțin următoarele: universul este real și prin urmare un obiect valid de cercetare; cercetarea universului reprezintă o valoare pentru ființa umană; universul are sens — adică se conduce după anumite reguli și este predictibil; dar ființele umane sînt slabi cercetători, au superstiții, înclinații personale, prejudecăți și o profundă tendință de a vedea mai degrabă ceea ce vor să vadă decît ceea ce există în realitate; prin urmare, a cerceta și deci a înțelege cu acuratețe este

necesar ca ființele umane să se supună ele însele disciplinei metodei științifice. Esența acestei discipline este experiența, adică noi nu putem să spunem că știm un lucru pînă nu l-am experimentat; deși disciplina metodei științifice începe cu experiența, experiența însăși nu este ceva în care să avem încredere; pentru a putea avea încredere în ea, experiența trebuie să fie repetabilă, de obicei sub forma unui experiment; mai mult, experiența trebuie să fie verificabilă, astfel încît și alți oameni să aibă parte de aceeași experiență în aceleași circumstanțe.

Cuvintele cheie sînt „realitate”, „cercetare”, „cunoaștere”, „neîncredere”, „experiență”, „disciplină”. Acestea sînt cuvintele pe care le vom folosi de aici încolo. Știința este religia scepticismului. Pentru a scăpa din microcosmosul experienței copilăriei, din microcosmosul culturii și al dogmelor noastre, de jumătățile de adevăruri pe care ni le-au spus părinții noștri, este esențial să fim sceptici față de ceea ce am învățat pînă acum. Atitudinea științifică este cea care ne face să ne transformăm experiența personală a microcosmosului în experiență personală a macrocosmosului. Trebuie să începem să devenim oameni de știință.

Mulți pacienți care au luat deja acest start îmi spun: „Nu sînt un om religios. Nu mă duc la biserică. Nu mai cred prea multe din ce mi-au spus Biserica și părinții. Nu am credința părinților mei. Cred că m-am îndepărtat de spiritualitate.” Atunci cînd eu pun la îndoială realitatea presupozitiei că nu ar mai fi ființe spirituale, deseori este aproape un șoc pentru ei.

„Dvs. aveți o religie”, spun eu, „și încă una profundă. Dvs. vă închinați adevărului. Credeți în posibilitatea de a crește și de a vă îmbunătăți — credeți în posibilitatea progresului spiritual, în strădania pe care o presupune religia, dvs. sînteți dispus să suferiți durerea înfruntării și a dezvățării. Vă asumați riscul terapiei și faceți aceasta datorită religiei dvs. Nu cred deloc că ar fi realist să spun că sînteți mai puțin spiritual decît părinții dvs.; din contră, cred că spiritualitatea dvs. a evoluat peste cea a părinților dvs., că spiritualitatea dvs. a făcut un salt calitativ față de spiritualitatea lor, care este insuficientă pentru a le oferi măcar curajul de a se îndoii.”

Un lucru ce sugerează faptul că știința, ca religie, reprezintă o îmbunătățire, un salt evolutiv față de alte viziuni asupra lumii este caracterul ei internațional. Vorbim despre comunitatea științifică mondială. Ea începe să devină o adevărată comunitate, mai strînsă decît Biserica Catolică, care este a doua astfel de comunitate. Oamenii de știință de oriunde pot vorbi și se pot înțelege unul cu celălalt mai mult decît noi, ceilalți. Într-o anumită măsură, ei au reușit să depășească microcosmosul culturii lor. Într-o oarecare măsură, au devenit înțelepți.

Într-o oarecare măsură însă. Deși cred că viziunea sceptică asupra lumii a spiritului științific este o îmbunătățire clară față de acea viziune asupra lumii care se bazează pe o credință oarbă, superstiții și prezumții neverificate, cred însă de asemenea că felul în care cei mai mulți oameni animați de un spirit științific privesc realitatea lui Dumnezeu nu depășește viziunea parohială a unui țăran care urmează cu ochii închiși credința tatălui lui. Oamenii de știință au mari dificultăți cînd este vorba de realitatea lui Dumnezeu.

Cînd privim din punctul de vedere al unui scepticism sofisticat la fenomenul credinței în Dumnezeu, nu sîntem prea impresionați. Vedem dogmatismul și acțiunea bazată pe dogmatism, vedem război, persecuții și inchiziție. Vedem ipocrizie: oameni care predică altor oameni să-și ucidă semenii în numele credinței, să-și golească buzunarele pentru traiul altora și alte forme de brutalitate. Vedem o năucitoare diversitate de ritualuri și imagini fără legătură între ele; un zeu este o femeie cu șase brațe și șase picioare; altul este un bărbat șezînd pe un tron; altul este elefant; altul este esența nimicului, panteon, zei ai căminului, trinități, unicități. Vedem ignoranță, superstiție, rigiditate. În ansamblu, credința în Dumnezeu arată jalnic. Este tentant să gîndim că umanitatea ar fi mai bună fără credința în Dumnezeu și că Dumnezeu nu este doar o promisiune goală, ci poate fi și o promisiune otrăvită. Ar părea deci rațional să conchidem că Dumnezeu este o iluzie a minții oamenilor — o iluzie distructivă — și că credința în Dumnezeu este o formă a psihopatologiei umane,

care trebuie vindecată.

Apare deci întrebarea: Este credința în Dumnezeu ceva rău? Este o manifestare a transferului — o concepție a părinților noștri, derivată din microcosmos, proiectată în mod nepotrivit în macrocosmos? Sau, altfel spus, este o astfel de credință un mod de gândire primitiv sau copilăresc din care trebuie să ieșim pe măsură ce ne dezvoltăm, atingând niveluri mai înalte de conștientizare și maturitate? Dacă vrem să avem o atitudine științifică în încercarea de a răspunde la această întrebare, este esențial să ne întoarcem la realitatea faptelor clinice. Ce se întâmplă cu credința în Dumnezeu a unei persoane pe măsură ce ea se dezvoltă prin procesul terapiei?

Cazul lui Kathy

Kathy era cea mai înfricoșată persoană pe care am văzut-o. Când am intrat pentru prima oară în camera ei, stătea într-un colț, pe podea, murmurând ceea ce părea a fi un cântec.

S-a uitat la mine cum stăteam în cadrul ușii și ochii ei s-au mărit de spaimă. S-a tîrît și s-a înghesuit într-un colț, împingînd în ziduri ca și cum ar fi vrut să intre în ele. Am spus: „Kathy, sînt psihiatru. N-am să-ți fac nici un rău.” Am luat un scaun, m-am așezat la o oarecare distanță față de ea și am așteptat. Un timp, a continuat să se împingă în perete. Apoi a început să se relaxeze, însă doar pentru a începe să plîngă neconsolată. După ceva vreme, s-a oprit din plîns și a început să-și cînte singură. Am întrebat-o ce nu era în regulă. „Am să mor”, a spus ea repede, abia oprindu-se din cadența cântecului. Nu mi-a spus nimic altceva.

A continuat să cînte. La fiecare cinci minute se oprea, pîrînd extenuată, se tînguia cîteva momente și își relua cîntatul. La orice întrebare pe care i-o puneam, răspundea doar „Am să mor”, nepierzînd nici o clipă ritmul cântecului. Parcă simțea că prin cîntat s-ar fi apărat de moarte și nu-și permitea să se odihnească sau să adoarmă.

De la soțul ei, Howard, un tînar polițist, am aflat informații minime. Kathy avea 20 de ani. Erau căsătoriți de doi ani. Nu existaseră probleme în cadrul mariajului. Kathy era apropiată de părinții ei. Nu avusese probleme de ordin psihologic mai înainte. Ceea ce se întâmpla acum era o surpriză completă. Se simțise bine pînă în acea dimineață. îl condusese pe el la muncă cu mașina. Două ore mai tîrziu, sora lui îi dăduse telefon. Fusese să o viziteze pe Kathy și o găsisese în starea aceasta. Au dus-o la spital. Nu, nu făcuse nimic bizar pînă atunci. Cu excepția poate a unui singur lucru. De aproape patru luni, îi era frică să meargă în locuri publice. Pentru a o ajuta, Howard a făcut el toate cumpărăturile de la super-magazin, în timp ce ea aștepta în mașină. De asemenea, se părea că îi era frică să fie lăsată singură acasă. Se ruga mult — dar de la o vreme se rugase mai mult decît știa el că se ruga atunci cînd o cunoscuse. Familia ei era religioasă. Mama ei mergea la liturghie de cel puțin două ori pe săptămînă. Lucru curios — Kathy a încetat să mai meargă la slujbă imediat după ce s-a căsătorit. Lui îi convenea lucrul acesta. Dar ea încă se ruga mult. Pentru sănătatea ei fizică?

Oh, sănătatea ei era excelentă. Nu fusese niciodată spitalizată. Leșinase însă o dată, în timpul nunții. Metode de contracepție? Lua pilule. Stați un moment. Acum o lună ea îi spusese că încetase să mai ia pilule. Citise despre cît de periculoase sînt sau ceva de genul acesta. El nu se gîndise prea mult la acest lucru.

I-am dat fetei cantități masive de tranchilizante și sedati-ve ca să poată dormi noaptea, dar în următoarele două zile comportamentul ei a rămas neschimbat; cînta neîncetat, nu era capabilă să comunice ceva în afară de convingerea că va muri negreșit, iar spaima nu îi slăbea nici o clipă. în ultimă instanță, în cea de-a patra zi, i-am făcut o injecție cu amitriptilină. „Această injecție te va face somnoroasă, Kathy”, i-am spus, „dar nu te va face să adormi. Nici nu vei muri. Te va face capabilă să te oprești din cîntat. Te vei simți foarte relaxată. Vei fi în stare să vorbești cu mine. Vreau să-mi spui ce s-a întîmplat în dimineața din ziua în care ai venit la spital.” „Nu s-a întîmplat nimic”, a răspuns Kathy. „L-ai condus pe soțul tău cu mașina la serviciu?” „Da. Apoi am mers acasă. Apoi nu știu decît că urma să mor.”

„Ai mers acasă exact la fel ca în fiecare zi în care îl duceai pe soțul tău cu mașina la serviciu?" Kathy începu să cînte din nou. „Nu mai cînta, Kathy", i-am ordonat. „Ești complet în siguranță. Te simți foarte relaxată. Ceva a fost diferit în acea zi în care l-ai condus pe soțul tău la serviciu. Vrei să-mi spui ce a fost diferit?" „Am apucat-o pe alt drum." „De ce ai făcut asta?" „Am luat-o pe drumul pe care se ; „Cine e Bill?", am întrebat-o. Kathy a început din nou să cînte. „Bill este un prieten de-al tău?" „A fost. Înainte de a mă mărita." „Îți e tare dor de Bill, nu-i așa?" Kathy se tîngui atunci: „O, Doamne, am să mor!" „L-ai văzut pe Bill în acea zi?" „Nu." lui Bill." „Dar voiai să-l vezi?" „Am să mor", a răspuns Kathy. „Ai senzația că Dumnezeu te va pedepsi pentru că ai vrut să-l mai vezi pe Bill?" „Da." „De aceea crezi că ai să mori?" „Da." Kathy începu din nou să cînte.

Am lăsat-o să cînte zece minute, timp în care mi-am adunat gîndurile.

În cele din urmă, i-am spus: „Kathy, crezi că ai să mori deoarece crezi că știi cum gîndește Dumnezeu. Dar greșești. Nu știi ce e în mintea lui Dumnezeu. Tot ce știi este ceea ce ți s-a spus despre Dumnezeu. Multe dintre cele ce ți s-au spus despre Dumnezeu sînt greșite.

De exemplu, consult în fiecare zi bărbați și femei ca tine, care vor să fie necredincioși, iar unii chiar sînt și nu sînt pedepsiți de Dumnezeu. Știu asta pentru că ei continuă să vină să mă consulte. Și vorbesc cu mine. Și ajung mai fericiți. Tot așa și tu vei deveni mai fericită. Pentru că o să lucrăm împreună. Ai să înveți că nu ești o persoană rea. Și ai să afli adevărul — despre tine și despre Dumnezeu. Te vei privi pe tine însăși și viața ta cu mai multă bucurie.

Dar acum trebuie să dormi. Iar cînd te vei trezi, nu-ți va mai fi teamă că ai să mori. Iar mîine, cînd o să ne vedem din nou, vei fi în stare să vorbești cu mine și vom discuta despre Dumnezeu și despre tine însăși."

Dimineața, fetei îi era mai bine. Era încă înspăimîntată și nu-i dispăruse convingerea că are să moară, dar convingerea nu mai era la fel de puternică. Încet, în acea zi și în multe alte zile ce au urmat, povestea ei s-a conturat piesă cu piesă. În timpul ultimului an de liceu, avusese legături sexuale cu Howard. El voia să o ia în căsătorie, iar ea a fost de acord. Două săptămîni mai tîrziu, în timpul nunții unui prieten, i-a venit brusc ideea că nu vrea să se mărite. Își pierduse firea. În afară de asta, se simțea confuză și nu știa dacă-l iubește sau nu pe Howard. Dar credea că trebuie să se căsătorească, pentru că știa că deja păcătuisese prin relații premaritale cu el și acest păcat ar fi crescut enorm dacă nu-și consacra relația prin căsătorie. Totuși, nu voia copii, cel puțin nu pînă cînd ar fi fost sigură că-l iubește pe Howard.

Așa că a început să ia pilule — un alt păcat. Nu avea putere să-și mărturisească aceste păcate și a încetat să se ducă la slujbă după ce s-a căsătorit. Îi plăcea să facă sex cu Howard.

Totuși, din ziua căsătoriei lor, el își pierduse interesul față de sexualitatea ei. A rămas însă un soț ideal, îi cumpăra daruri, o trata în mod preferențial, muncea mult peste program, iar ei nu-i permitea să-și ia o slujbă. Dar ea ajunsese aproape să-l roage să facă sex, iar sexul de care avea parte o dată la două săptămîni era tot ce mai reușea să o scoată din plictiseala ei permanentă. Divorțul ieșea din discuție; acesta era un păcat de neconceput.

Fără să vrea, începuse să aibă fantezii cu infidelități sexuale. A crezut că poate va reuși să treacă peste ele dacă se va ruga mai mult, așa că a început să se roage în mod ritual, cinci minute la fiecare oră. Apoi Howard a observat și a pus întrebări despre ce se petrecea. Așa că a decis să se roage pe ascuns, ziua, cînd Howard nu era acasă, pentru a compensa faptul că nu se ruga seara, cînd el era acasă. A început să se roage mai frecvent și mai repede. Se ruga acum la fiecare jumătate de oră și își dublase viteza. Fanteziile despre infidelitate au continuat și gradual au devenit chiar mai frecvente și mai insistente. Oriunde mergea se uita după bărbați. Aceasta înrăutățea lucrurile. I s-a făcut frică să iasă în oraș fără Howard și chiar atunci cînd era cu el o înspăimîntau locurile publice, unde putea vedea bărbați. S-a gîndit că poate era mai bine să se ducă iarăși la biserică. Dar apoi și-a dat seama că întorcîndu-se la biserică comitea un păcat dacă nu și-ar fi confesat fanteziile infidele unui preot. Iar acest lucru nu-l putea face. Și-a dublat iarăși viteza rugăciunilor. Pentru a-și ușura munca, a

început să dezvolte un sistem elaborat, în care păstra un singur stil de psalmodiere tot timpul rugăciunii. Aceasta era geneza cîntatului ei. Între timp, și-a perfecționat sistemul, reușind să cînte o mie de rugăciuni în cinci minute. La început, cînd mintea era ocupată cu perfecționarea psal-modierii, fanteziile despre infidelitate păreau a se fi rărit, dar odată ce sistemul fusese pus la punct, ele s-au reîntors în forță, începuse chiar să se gîndească cum să le ducă pînă la capăt. S-a gîndit să-i dea un telefon lui Billy, fostul ei prieten. S-a gîndit la barurile unde ar fi putut să meargă după-amia-za. Însăpămîntată că într-adevăr ar putea face așa ceva, a încetat să mai ia pilule, sperînd că frica de a nu rămîne gravidă o va ajuta să reziste. Dar dorința era din ce în ce mai puternică, într-o după-amiază, a început să se masturbeze. A fost îngrozită. Acesta era poate cel mai mare păcat dintre toate. Auzise de dușurile reci și a făcut unul atît de rece cît a putut să-1 suporte. A ajutat-o pînă cînd Howard a venit acasă. Dar a doua zi a început iarăși.

În cele din urmă, în dimineața următoare, a cedat. După ce l-a lăsat pe Howard la serviciu, s-a dus direct acasă la Bill. A parcat chiar în fața casei. A așteptat. Nu s-a întîmplat nimic. Se pare că nu era nimeni acasă. S-a dus la mașină și s-a rezemat de ea într-o poziție seducătoare. „Te rog”, a șoptit ea, „Te rog, lasă-1 pe Bill să mă vadă, lasă-1 să mă observe.”

Tot nu s-a întîmplat nimic. „Te rog, lasă pe oricine să mă vadă, pe oricine. Trebuie să o fac cu cineva. O, Doamne! Sînt o curvă. Sînt curva Babilonului. Doamne, vindecă-mă, trebuie să mor!” A sărit în mașină și s-a dus acasă, în apartamentul ei. A luat o lamă și a vrut să-și taie venele. Nu a fost în stare. Dar Dumnezeu putea. Dumnezeu o va face. Dumnezeu îi va da ceea ce merită. El va termina cu toate acestea și va sfîrși și cu ea. A venit timpul să înceapă priveghiul. „O, Doamne, sînt atît de speriată, sînt atît de speriată, te rog, grăbește-te, sînt atît de speriată!” A început să cînte așteptînd și așa a fost găsită de cumnata ei.

Această istorisire a ajuns să fie elucidată doar după luni de muncă sîrguincioasă. Mult din această muncă s-a concentrat asupra felului cum concepea păcatul. De unde a aflat că masturbarea e un păcat? Cine i-a spus că e un păcat? De unde știa acela că e un păcat? Din ce cauză este masturbarea un păcat? Și așa mai departe. Nu știu nici o profesie atît de inci-tantă și de privilegiată precum practica terapeutică, dar uneori este foarte obositoare, atunci cînd atitudini de o viață sînt înfruntate metodic, una cîte una, în toate particularitățile lor. Deseori, asemenea înfruntări reușesc, măcar parțial, înainte chiar ca întreaga poveste să iasă la suprafață. De exemplu, Kathy a fost în stare să-mi spună despre multe dintre detalii, cum ar fi fanteziile și tentațiile de a se masturba, doar după ce a început să pună la îndoială validitatea vinovăției ei și a concepției că aceste acte sînt păcate. Punîndu-și astfel de întrebări ea a trebuit să pună la îndoială validitatea autorității și înțelepciunii întregii Biserici Catolice sau măcar a bisericii pe care o frecventase. Nu e ușor să te iei de Biserica Catolică. A reușit să facă asta doar pentru că a simțit în mine un aliat și a înțeles încet, încet că eu sînt cu adevărat de partea ei, sînt cu adevărat de bună credință și nu o voi duce spre iad. O astfel de „alianță terapeutică” precum cea pe care am construit-o încet noi doi este o condiție pentru orice succes major în psihoterapie.

Mult din această muncă s-a desfășurat cînd ea nu mai era internată la spital. Kathy a putut fi externată la o săptămînă după ce i-am administrat amitriptilină. Însă doar după patru luni de terapie intensă a reușit să vorbească despre ideea de păcat. „Cred că Biserica Catolică mi-a vîndut o poliță.” Cînd a început această fază a terapiei, am început să ne punem întrebarea: Cum s-a putut întîmpla așa ceva? De ce a cumpărat-o?

Cum de nu a putut să gîndească mai mult de una singură și nu a înfruntat pînă acum autoritatea Bisericii Catolice în nici un fel? „Dar mama mi-a spus că nu trebuie să mă îndoiesc de Biserică”, a spus Kathy. Și așa am început să lucrăm asupra relațiilor pe care le avea Kathy cu părinții ei. Cu tatăl ei nu avea nici o relație. Nu avea cu cine să vorbească. Tatăl ei muncea — altceva nu mai făcea. Muncea și muncea, iar cînd venea acasă, adormea în fotoliu cu o bere. Cu excepția serilor de vineri. Atunci ieșea în oraș să-și bea berea. Mama ei ducea familia în spate. Singură, fără să aibă parte de confruntări, fără a fi contrazisă de cineva și

fără a i se opune cineva, ea mergea înainte. Era blândă, dar fermă. Dăruia, dar nu ceda.

Liniștită, dar implacabilă. „Nu trebuie să faci cutare lucru, draga mea. Fetele bune nu fac asta.” „Nu vrei să porți pantofii aceștia, nu-i așa, draga mea? Fetele din familii bune nu poartă astfel de pantofi.” „Nu se pune problema că nu vrei să mergi la slujbă. Domnul vrea să mergem la slujbă.” încet, încet, Kathy a început să înțeleagă că în spatele puterii Bisericii Catolice stă enorma putere a mamei sale, o persoană atât de fină, dar atât de dominatoare, încât părea de neconceput să i te opuni.

Dar psihoterapia rareori merge ușor. Într-o dimineață de sîmbătă, la șase luni după ce Kathy ieșise din spital, Howard mi-a dat telefon și mi-a spus că soția lui s-a închis în baie și a început iarăși să cînte. După instrucțiunile mele, el a convins-o pe Kathy să se reîntoarcă la spital, unde m-am dus să o văd. Kathy era aproape la fel de înspăimîntată ca în prima zi în care o văzusem. Încă o dată, Howard nu avea nici o explicație de care să mă agăț. Am dus-o pe Kathy în camera ei și i-am ordonat: „Oprește-te din cîntat și spune-mi care este problema.” „Nu pot.” „Ba da, Kathy, poți.”

Cu greu, prinzînd o pauză de respirație în timp ce cînta, mi-a sugerat: „Poate că am să pot dacă ai să-mi dai din nou medicamentul adevărului.” „Nu, Kathy”, i-am răspuns, „de data asta ești îndeajuns de puternică să o faci singură.” A gemut. Apoi s-a uitat la mine și și-a reluat cîntecul. Dar în privirea ei am detectat mînie, aproape furie față de mine. „Ești supărată pe mine”, am zis. Și-a scuturat capul în timp ce cînta. „Kathy”, i-am spus, „pot să mă gîndesc la o duzină de motive pentru care ai putea fi supărată pe mine. Dar nu pot ști care e dacă nu îmi spui. Poți să vorbești cu mine. Va fi totul în regulă.” „Am să mor”, a murmurat ea. „Nu, n-ai să mori, Kathy. Nu ai să mori pentru că ești supărată pe mine. Nu am să te omor pentru că ești supărată pe mine. E în regulă să fii supărată pe mine.” „Anii mei nu mai sînt mulți”, a murmurat ea. „Anii mei nu mai sînt mulți.”

Ceva mi-a sunat straniu în aceste cuvinte. Nu erau cuvintele la care mă așteptam. Cumva, ele îmi păreau nenaturale. Dar nu eram sigur ce trebuie să spun în afară de a mă repeta într-un fel sau altul. „Kathy, te iubesc”, i-am spus. „Te iubesc chiar dacă tu mă urăști.

Așa este iubirea. Cum pot să te pedepsesc pentru că mă urăști, dacă eu te iubesc?” „Nu pe tine te urăsc”, spuse ea șoptit. Brusc mi-am dat seama. „Anii mei nu mai sînt mulți.

Nu sînt mulți pe acest pămînt. Asta este, nu e așa, Kathy? Cîstește pe mama și pe tatăl tău ca să trăiești ani mulți pe acest pămînt. Cea de-a cincea poruncă. Cîstește-i sau mori. Asta s-a întîmplat, nu-i așa?” „O urăsc”, bolborosi ea. Apoi, cu voce tare, ca și cum ar fi fost impulsionată de propria voce spunînd înfricoșătoarele cuvinte: „O urăsc. Îmi urăsc mama. O urăsc. Nu mi-a dat niciodată.. . nu mi-a dat niciodată... nu mi-a dat niciodată voie să fiu eu.

M-a construit după propria ei imagine. M-a construit, m-a construit, m-a construit! Nu a lăsat nici o parte din mine să fie a mea.”

De fapt, terapia cu Kathy era încă în primele stadii. Teroarea de zi cu zi exista încă, această teroare de a fi cu adevărat ea însăși în tot felul de lucruri mici pe care le făcea.

Recunoscînd faptul că mama ei a dominat-o total, Kathy a trebuit apoi să aibă de-a face cu cauza pentru care a lăsat ca toate acestea să se întîmple. Respingînd dominația mamei sale, a trebuit să facă față procesului restabilirii propriilor valori și de luare a propriilor decizii, iar acest lucru o înspăimînta cumplit. Era mult mai în siguranță cînd o lăsa pe mama ei să ia toate deciziile, era mult mai simplu să adopte valorile mamei ei și pe ale Bisericii. Să-și direcționeze singură existența însemna multă muncă. Mai tîrziu, Kathy spunea: „Știți, nu aș schimba pentru nimic locul meu cu persoana care eram, deși uneori tînjesc la acele zile.

Viața mea era mai ușoară atunci. Într-un fel.” Începînd să fie mult mai independentă, Kathy 1-a confruntat pe Howard cu nereușita lui ca amant. Howard i-a promis că se va schimba. Dar nu s-a întîmplat nimic. Kathy 1-a presat. El a început să aibă atacuri de anxietate. La îndemnul meu, cînd a venit să mă consulte pentru această problemă, s-a dus la un alt psihoterapeut pentru tratament. A început să se confrunte cu sentimentele

homosexuale plasate adânc, de care încercase să se apere prin căsătoria cu Kathy. Pentru că ea era fizic foarte atractivă, el a privit-o ca pe o „adevărată pradă”, un premiu pe care l-a câștigat, dovedindu-și lui însuși și lumii întregi competența lui masculină. Într-un fel, nu a iubit-o niciodată pe Kathy. Ajungând să accepte acest lucru, Kathy și cu el au căzut de acord în cel mai amical mod să divorțeze. Kathy a început să lucreze ca vânzătoare într-un mare magazin de îmbrăcăminte. Împreună cu mine, s-a chinuit cu nenumăratele mici, dar independente decizii pe care trebuia să le ia în legătură cu slujba ei. Încet, încet a devenit mai hotărâtă și mai încrezătoare în sine. S-a întâlnit cu mai mulți bărbați, intenționând să se căsătorească și să devină mamă, dar între timp a avut și succese la slujbă. A fost promovată la departamentul de achiziții al acelui magazin. După ce a terminat terapia, a fost numită șefă a departamentului și mai recent am auzit că s-a mutat la o firmă mai mare și că se simțea mulțumită cu sine la vârsta de 27 de ani. Nu se mai duce la biserică și nu se mai consideră catolică. Nu știe dacă crede sau nu în Dumnezeu și vă va spune cu sinceritate că această chestiune nu i se pare foarte importantă în acest punct al vieții ei.

Am descris cazul acestei femei atât de pe larg pentru că este atât de tipic pentru relația dintre educația religioasă și psihoterapie. Există milioane de Kathy. Obişnuiesc să le spun oamenilor, în glumă, că Biserica Catolică îmi asigură traiul ca psihoterapeut. La fel aş putea spune și despre Biserica Baptistă, Lutherană, Presbiteriană sau oricare alta. Bineînțeles, Biserica nu era singura cauză a nevrozei de care a suferit Kathy. Într-un sens, Biserica a fost doar un instrument folosit de mama fetei pentru a cimenta și a întări excesiva ei autoritate părintească. S-ar putea spune pe bună dreptate că natura dominatoare a mamei, sprijinită de o absență a tatălui a fost cauza fundamentală a nevrozei, dar și sub acest aspect cazul acestei fete a fost unul tipic. Cu toate acestea, și Biserica are o vină. Nici un profesor de religie de la școala parohială și nici un preot la ora de catehism nu a încurajat-o vreodată pe Kathy să își pună în mod rațional întrebări despre doctrina religioasă sau, în orice caz, să gândească de una singură. Nu a existat niciodată vreo dovadă a preocupării Bisericii pentru faptul că doctrina ei ar putea fi răstălmăcită, gândită rigid și nerealist sau că ar putea fi folosită sau pusă în aplicare în mod greșit. Una dintre modalitățile de a analiza problema pe care o avea Kathy ar fi aceea de a afirma că deși ea a crezut cu toată inima în Dumnezeu, poruncile și concepția despre păcat, religia și felul în care ea înțelegea lumea erau luate de-a gata și nu s-au potrivit nevoilor ei. Ea a eșuat în a-și pune întrebări, a contesta, a gândi de una singură.

Totuși, biserica de care aparținea Kathy — și acest fapt este tipic — nu a făcut nici cel mai mic efort să o ajute să-și construiască o religie personală mai adecvată și mai originală. Se pare că Bisericile în general favorizează această luare de-a gata. Pentru că există multe cazuri precum cel al lui Kathy, întâlnite deseori în practică, mulți psihiatri și psihoterapeuți percep religia ca fiind Dușmanul. Ei pot crede că religia însăși este o nevroză — o colecție de idei iraționale inerente care servesc la înlănțuirea minților oamenilor, asuprind instinctele care-i fac să se dezvolte spiritual. Freud, raționalist și om de știință prin excelență, pare a fi văzut în mare lucrurile în această lumină și pentru că el este cea mai influentă figură în psihiatria modernă (din multe și bune motive), atitudinile lui au contribuit la conceperea religiei ca o nevroză. Este într-adevăr tentant pentru psihiatri să se vadă pe sine ca pe niște cavaleri ai științei moderne prinși într-o nobilă luptă cu forțele distructive ale superstițiilor vechilor religii și cu dogmele iraționale, dar autoritate. Și, de fapt, psihiatrii trebuie să cheltuiască o enormă cantitate de timp și efort în lupta de eliberare a minții pacienților de ideile desuete ale religiei și de concepțiile care sînt în mod clar distructive.

Cazul Marciei

Dar nu toate cazurile sînt precum cel reprezentat de Kathy. Există multe alte tipare, unele destul de comune. Marcia a fost unul dintre primele mele cazuri pe termen lung. Era o femeie destul de sănătoasă, de 25 de ani, care mi-a atras atenția prin nefericirea ei generalizată. Deși nu putea pune degetul pe ceva greșit din viața ei, era inexplicabil de tristă.

Și cu siguranță că arăta tristă. În ciuda sănătății ei și a educației universitare, părea o emigrantă îmbătrînită, împovărată și murdară. De-a lungul primului ei an de terapie, era îmbrăcată invariabil în haine care nu i se potriveau, de culoare albastră, gri, neagră sau maronie și căra cu ea o enormă geantă jerpelită și burdușită, de o culoare similară. Era singurul copil al unor părinți intelectuali, amîndoi profesori universitari de succes, amîndoi socialiști, din cei ce cred că religia e o promisiune goală. Ei s-au distrat pe seama fetei cînd ea, la vîrsta adolescenței, a participat la o slujbă la biserică împreună cu o prietenă.

Atunci cînd a început terapia, Marcia era de acord din toată inima cu părinții ei. A anunțat, cumva cu îngîmfare, că ea este atee — nu un ateu de ocazie, ci unul adevărat, care credea că rasei umane i-ar fi cu mult mai bine dacă ar putea să scape de iluzia că Dumnezeu există sau că măcar ar putea să existe. Interesant însă, visele Marciei erau pline de simboluri religioase, precum păsări care zburau prin încăperi ținînd în ciocuri pergamente pe care erau așternute în străvechi limbi mesaje obscure. Dar nu am confruntat-o pe Marcia cu acest aspect al inconștientului ei. Într-adevăr, nu ne-am ocupat deloc cu chestiuni religioase de-a lungul a doi ani de terapie. Ne-am concentrat în special pe relațiile ei cu părinții, doi indivizi foarte inteligenți și raționali, care au ajutat-o mult din punct de vedere material, dar care erau extraordinar de distanți din punct de vedere emoțional, în felul lor intelectual auster. În plus față de distanța emoțională pe care o păstrau, amîndoi erau atît de dedicați carierei lor, încît aveau puțin timp sau energie pe care să i le dăruiască ei. Rezultatul a fost acela că deși aveau un cămin confortabil și neștirbit de nimic, Marcia era proverbiala „săraca fată bogată”, un orfan din punct de vedere psihologic. Dar ea refuza să vadă acest lucru. A reacționat însă atunci cînd i-am sugerat că părinții ei au neglijat-o destul de mult și a reacționat și cînd i-am arătat că se îmbrăca asemeni unui orfan. E doar un nou stil, a spus ea, iar eu nu am dreptul să critic.

Progresul în terapia Marciei a fost dureros de încet, dar dramatic. Elementul-cheie era căldura și apropierea unei relații pe care am putut să o construim între noi, care contrasta cu relația pe care ea o avea cu părinții. Într-o dimineață, la începutul celui de-al doilea an de terapie, Marcia a venit la ședință cu o geantă nouă. Avea doar o treime din mărimea celei vechi și era viu colorată. După aceea, cam o dată pe lună, ea adăuga o nouă pată de culoare — portocaliu, galben, albastru deschis și verde — îmbrăcăminții ei, părăind o floare care își desface încet petalele. În penultima ședință cu mine ea s-a amuzat de felul în care se simțea și a spus: „Știi, este ciudat, nu doar interiorul meu s-a schimbat; totul din afara mea pare de asemenea schimbat. Chiar dacă stau tot aici, trăiesc în aceeași casă și fac unele din lucrurile pe care le făceam și înainte, întreaga lume îmi apare foarte diferită, o simt ca și cum ar fi foarte diferită. O simt caldă, sigură, iubitoare, inci-tantă și bună. Îmi amintesc că v-am spus că sînt atee. Nu mai sînt sigură de acest lucru. De fapt, cred că nu mai sînt deloc. Uneori, cînd simt că lumea e bine întocmită, îmi spun: «Știi ceva, pot să pun pariu că există un Dumnezeu.

Nu cred că lumea ar putea fi atît de bine întocmită fără Dumnezeu.» E amuzant. Nu știu cum să vorbesc despre astfel de lucruri. Mă simt de parcă aș fi conectată, reală, de parcă aș fi parte din-tr-un tablou foarte mare și astfel pot vedea mai mult din acest tablou. Știu că el este aici și știu că este bun și știu că sînt parte din el.”

Prin terapie, Kathy s-a mutat dintr-un loc în care noțiunea de Dumnezeu era foarte importantă într-un loc în care această noțiune nu mai însemna nimic. Marcia, pe de altă parte, s-a mutat dintr-o zonă în care noțiunea de Dumnezeu era respinsă în una în care avea importante semnificații. Același proces, același terapeut, cu rezultate aparent opuse, dar încununate de succes. Cum să explicăm acest lucru? Înainte de a încerca să o facem, să mai luăm în considerare un alt tip de caz. În cazul fetei pe nume Kathy, a fost necesar ca terapeutul să înfrunte activ ideile ei religioase pentru a aduce schimbări în direcția unei dramatice diminuări a influenței ideii de Dumnezeu în viața ei. În cazul Marciei, ideea de Dumnezeu a început să-și crească influența, fără însă ca terapeutul să încerce să înfrunte în vreun fel ideile ei religioase. E oare necesar vreodată, ne-am putea întreba, ca terapeutul să

înfrunte activ ateismul sau agnosticismul unui pacient și să-1 conducă deliberat în direcția religiei?

Cazul lui Theodore

Ted avea 30 de ani când a venit să mă vadă și era un pustnic. Ultimii patru ani îi trăise într-o cabană mică în pădure. Avea doar câțiva prieteni și nici unul foarte apropiat. De trei ani nu avusese nicio întâlnire cu vreo fată. Ocazional, se ocupa de tâmplărie, dar majoritatea timpului și-l umplea cu pescuitul, cititul și își petrecea o mulțime de vreme luând decizii neimportante, precum ce va găti la cină, cum va găti și dacă își permite sau nu să-și cumpere o unealtă ieftină. Apoi, datorită unei moșteniri, a ajuns destul de bogat. Era de asemenea strălucit din punct de vedere intelectual. Și, așa cum spusese la prima noastră ședință, era parcă paralizat. „Știu că ar trebui să fac ceva mai constructiv, mai creativ cu viața mea”, s-a plîns el, „dar nu pot lua nici cele mai mici decizii, cu atât mai mult decizii importante. Ar trebui să am o carieră. Ar trebui să mă duc la școală și să învăț o meserie, ceva, dar nu mă entuziasmează nici una — profesorat, muncă de cercetare, relații internaționale, medicină, agricultură, ecologie —, parcă nimic nu mi se potrivește. Îmi țin treaz interesul o zi sau două, dar apoi fiecare domeniu îmi pare că prezintă probleme insurmontabile.”

Problema sa, spunea Ted, a început pe la 18 ani, când a intrat la colegiu. Pînă atunci totul fusese în regulă. Avusese parte de o copilărie obișnuită într-un cămin stabil și bine întemeiat, împreună cu cei doi frați ai săi; părinții lui erau grijulii cu copiii, chiar dacă nu erau tot așa de grijulii unul cu celălalt. Ted avusese note bune și satisfacții la școala privată pe care o frecventase. Apoi — și poate acest lucru a avut o importanță crucială — a avut o relație pasională cu o femeie care l-a respins, iar acest lucru s-a întîmplat cu o săptămînă înainte de a intra la facultate. Demoralizat, și-a petrecut primii doi ani din facultate bînd.

Totuși, încă mai avea note bune. Apoi a mai avut parte de alte iubiri, fiecare mai ezitantă și mai lipsită de succes decît ultima. Notele lui au început să scadă. Nu se mai putea decide despre ce să scrie în lucrările sale. Un prieten apropiat, Hank, a fost ucis într-un accident de automobil la mijlocul celui de-al treilea an de facultate. În acel an, aproape că s-a oprit să mai bea. Dar problema pe care o avea cu luarea deciziilor se înrăutățea. Pur și simplu nu reușea să-și aleagă un subiect pentru lucrarea de diplomă. A terminat cursurile și și-a închiriat o cameră în afara campusului universitar. Tot ce mai trebuia să facă pentru a absolvi era să prezinte o scurtă lucrare de diplomă, din acelea care se pot termina într-o lună.

Lui i-a luat încă trei ani. Apoi nu s-a mai întîmplat nimic. Cu șapte ani înainte de a veni la mine se retrăsese în păduri.

Ted simțea că problema lui își are rădăcinile în sexualitate, în fond, dificultățile lui începuseră, nu-i așa, cu relația lui de dragoste lipsită de succes. În afară de acest lucru, citise aproape tot ce scrisese Freud (mai mult decît citisem eu însumi). Așa că primele șase luni din terapie s-au scurs sondînd adîncurile sexualității lui din copilărie, lucru care nu a dus ni-căieri. Dar în acea perioadă au apărut cîteva fațete interesante ale personalității sale. Una dintre ele consta în lipsa lui totală de entuziasm. De e\emplu, voia să se facă vreme frumoasă, dar când se făcea, el ridica din umeri și spunea: „Nu este nici o diferență. În fond, fiecare zi e la fel cu alta.” Pescuind în lac, a prins o știucă enormă: „Da, dar era mai mult decît puteam mîncă și nu am prieteni cu care să o împart, așa că am aruncat-o înapoi.”

Legat de această lipsă de entuziasm, ea era un fel de snobism global, de parcă toată lumea și tot ce se găsea în ea era de un gust îndoielnic. El reprezenta ochiul critic. Am început să bănuiesc că folosea acest snobism pentru a ține la distanță lucrurile care altfel l-ar fi afectat emoțional. În ultimă instanță, Ted era foarte înclinat să fie secretos, fapt care făcea ca terapia să meargă încet. Cele mai importante fapte dintr-un incident trebuia să le ascundă. Mi-a povestit un vis: „Eram în clasă. Aveam un obiect — nu știu ce era — pe care l-am pus într-o cutie. Am aranjat cutia în așa fel încît nimeni să nu-și dea seama ce e înăuntru. Am pus cutia într-o scorbură dintr-un copac uscat și am astupat gaura cu scînduri trase la rindea. Dar

stînd în clasă, mi-am dat seama că scîndurile nu erau la fel ca scoarța copacului. Am devenit anxios. M-am grăbit să mă duc la copac și am făcut ca scîndurile să nu poată fi distinse de scoarță. Apoi m-am simțit mai bine și m-am întors în clasă." Clasa și cursurile erau, așa cum sînt pentru mulți oameni, simboluri ale terapiei în visele lui Ted. Era clar că el nu voia ca eu să aflu miezul nevrozei sale.

Prima mică spărtură în armura lui Ted a apărut într-una din ședințele din primele șase luni de terapie. Noaptea dinainte el o petrecuse în casa unei cunoștințe a lui. „A fost o seară îngrozitoare”, s-a lamentat Ted. „El voia ca eu să ascult ultimul disc pe care-l cumpărasem, cu muzica lui Neil Diamond din filmul *Jonathan Livingston Seagul*. A fost chinuitor. Nu înțeleg cum oamenii educați pot să asculte un astfel de putregai pe care ei îl numesc muzică.”

Intensitatea reacției lui snoabe m-a făcut să ciulesc urechile. „*Jonathan Livingston Seagul* e o carte religioasă”, am comentat eu. „Și muzica era tot religioasă?”

„Se poate spune că era tot atît de religioasă pe cît era de muzică.” „Poate că religiozitatea te-a supărat și nu atît muzica”, i-am sugerat eu. „Da, eu găsesc o astfel de religiozitate supărătoare”, a răspuns Ted. „Ce fel de religiozitate?” „Sentimentală. *Insipidă*”, aproape și-a scuipat vorbele Ted. „Ce alt fel de religiozitate există?”, l-am întrebat. Ted m-a privit încurcat, deconcertat. „Nu prea există, cred. Bănuiesc că găsesc religia neatrăgătoare.” „Așa ai simțit dintotdeauna?” El a rîs nervos. „Nu, cînd eram un adolescent cu creierul amețit am fost religios. În ultimul an de liceu chiar am cîntat la mica noastră biserică.” „Ce s-a întîmplat apoi?” „Adică ce?” „Ce s-a întîmplat cu religiozitatea ta?”, am întrebat. „Crescînd, am abandonat-o, bănuiesc.” „Cum ai abandonat-o?” „Cum adică cum am abandonat-o?” Ted începuse în mod clar să fie iritat. „Cum se abandonează ceva. Pur și simplu, asta e tot.” „Cînd ai abandonat-o?” „Nu știu. S-a întîmplat. Am spus. N-am mai fost niciodată la biserică în timpul facultății.” „Niciodată?” „Nici măcar o dată.” „Deci, în ultimul an de liceu ai cîntat la biserică”, am comentat eu. „Apoi, vara, ai avut parte de o relație de dragoste lipsită de succes. Iar apoi n-ai mai fost la biserică. E o schimbare cam abruptă. Crezi că faptul că prietena ta te-a respins nu are nici o legătură cu acest lucru?”

„Nu cred nimic. Același lucru li s-a întîmplat multora dintre colegii mei de clasă.

Eram la vîrsta cînd religia nu mai prezintă interes. Poate că prietena mea de atunci are legătură cu acest lucru, poate nu. De unde să știu? Tot ce știu este că mi-am pierdut interesul pentru religie.”

Următoarea spărtură s-a petrecut o lună mai tîrziu. Ne concentrasem pe remarcabila lipsă de entuziasm a lui Ted, pe care el a recunoscut-o imediat. „Ultima oară cînd îmi amintesc că am fost entuziasat a fost acum zece ani, în anul al treilea de facultate”, a spus el.

„Entuziasmul s-a datorat unei lucrări pe care am scris-o la sfîrșitul semestrului din toamnă la cursul de literatură britanică.” „La ce se referea lucrarea?”, am întrebat. „Nu prea cred că îmi amintesc, a trecut multă vreme.” „Hocus-pocus”, am spus. „Poți să-ți amintești, dacă vrei.” „Ei bine, cred că era vorba de Gerard Manley Hopkins. A fost unul dintre primii adevărați poeți moderni. *Pied Beauty* (*Frumusețe pestrîță*) era probabil poemul asupra căruia mă concentrasem.”

Am ieșit din birou, m-am dus la biblioteca mea și m-am întors cu un volum de poezie britanică plin de praf, din vremea facultății mele. *Pied Beauty* era la pagina 819. Am citit:

Slavă Domnului pentru lucrurile pictate

Pentru cerurile în două culori ca o vacă bălțată

Pentru alunițele roz cu care sînt zugrăviți păstrăvii zglobii.

Pentru castanele maronii abia căzuse, pentru aripile cintezei

Pentru peisajul îmbucătățit și împărțit — țarina lucrată sau ținutul sălbatic și neumblat și pentru toate meșteșugurile, cu mecanismele, angrenajele și sculele lor,

Pentru toate lucrurile inversate, neobișnuite, sărăcăcioase, stranii, Fie ele nestatornice sau pline de pistrui (cine știe cum?) Agere și molcome; dulci și sărate, sclipind și întunecate Lui, Tată al

frumuseții schimbătoare, Laudă Lui.

Mi-au venit lacrimi în ochi. „Este el însuși un poem despre entuziasm”, am spus. „Da.” „Este de asemenea foarte religios.” „Da.” „Ai scris acea lucrare la sfârșitul semestrului de toamnă, deci asta trebuie să fi fost prin ianuarie.” „Da.”

Am simțit crescînd o tensiune incredibilă. Nu am fost sigur ce ar fi trebuit să fac. Cu speranță, m-am aruncat înainte: „Deci ai fost respins de prima ta prietenă adevărată și ai părăsit entuziasmul pentru biserică. Trei ani mai târziu, cel mai bun prieten a murit și ai părăsit entuziasmul pentru orice.”

„Nu eu l-am părăsit. Mi-a fost luat.” Ted aproape striga acum, mai emoționat decît îl văzusem vreodată.

„Dumnezeu te-a respins, deci și tu l-ai respins pe Dumnezeu.” „De ce să fi făcut așa?”, a întrebat el. „Este o lume urîță. Totdeauna a fost o lume urîță.” „Am crezut că copilăria ta a fost fericită.” „Nu, a fost de asemenea urîță.”

Și așa fusese. Deducînd calmului său exterior, căminul copilăriei lui Ted fusese un continuu cîmp de luptă sîngeros. Cei doi frați mai mari ai lui tăbărau pe el cu o răutate incomparabilă. Părinții lui, prea ocupați de propriile lor treburi și de animozitatea dintre ei ca să se mai îngrijească și de aparent minorele probleme ale copiilor, nu i-au oferit lui, celui mai mic și mai slab, nici o protecție. Scăparea venea de la lungile plimbări solitare și de la singurătatea sa și am reușit să stabilem că stilul său de viață de ermit își avea rădăcinile în perioada de dinainte de a fi împlinit 10 ani. Școala particulară pe care a urmat-o, cu micile ei cruzimi, a fost ca o eliberare. Pe măsură ce vorbea, sentimentul lui Ted față de lume — sau mai degrabă izbucnirea acestui sentiment — se întetea. În lunile care au urmat, el s-a eliberat nu doar de durerea pricinuită de copilărie și de moartea prietenului său Hank, dar și de durerea a mii de alte morți, refuzuri și pierderi. Toată viața părea să-i fi fost un vârtej de moarte și suferință, pericole și sălbăticie.

După 15 luni de terapie, a venit și momentul de răscruce. Ted a venit la ședință cu o cărțușă la el. „Totdeauna ați vorbit despre cît de secretos sînt — și bineînțeles așa sînt”, a spus el. „Noaptea trecută răscoleam prin niște lucruri vechi și am găsit acest jurnal pe care l-am ținut în anul al doilea de facultate. Nici măcar nu m-am uitat în el, ca să nu-l cenzurez.

M-am gîndit că probabil ați dori să citiți despre mine așa cum eram acum 10 ani textul integral, fără cenzură.”

Am spus că vreau și asta am făcut în următoarele două nopți. Nu a fost de fapt foarte revelator, cu excepția faptului că a confirmat că felul de a fi al lui Ted, singuratic, izolat printr-un snobism născut din durere era încă de pe atunci bine înrădăcinat. Mi-a atras însă atenția o mică vinietă. Descria cum se plimbase singur într-o duminică de ianuarie, cum fusese prins de o puternică furtună de zăpadă și se întorsese în dormitor la cîteva ore după ce se întunecase afară. „Am simțit un fel de bună dispoziție”, scria el, „după reîntoarcerea în siguranța camerei mele, nu diferită de cea pe care am trăit-o vara trecută, cînd am fost atît de aproape de moarte.” La următoarea ședință, i-am cerut să-mi povestească ce se întîmplase cînd spunea că fusese atît de aproape de moarte.

„Oh, v-am povestit despre asta”, a spus Ted. Între timp, ajunsese să-mi dau seama că de fiecare dată cînd Ted spunea că deja îmi spusese ceva el încerca de fapt să-mi ascundă anumite lucruri. „Ești din nou secretos”, i-am spus. „Ei bine, sînt sigur că v-am spus. Oricum, nu a fost vorba de mare lucru. Vă amintiți că am lucrat în Florida în vara dintre primul și cel de-al doilea an de facultate. A fost un uragan. Furtuni din acelea care-mi plac mie. În momentul culminant al furtunii am ieșit afară, pe debarcader. Un val m-a umplut de apă.

Apoi altul m-a lovit din spate. S-au nimerit chiar în acel moment să vină peste mine. Totul s-a întîmplat foarte repede.” „Ai mers pînă la capătul debarcaderului chiar cînd era furtuna mai puternică?”, am întrebat neîncrezător. „V-am spus, îmi plac furtunile. Voiam să mă apropiu de acea furie elementară.”

„Pot să înțeleg acest lucru”, am spus. „Amîndurora ne plac furtunile. Dar nu știu dacă

m-aș pune într-o astfel de situație primejdioasă." „Ei bine, știți că am o tendință suicidală", răspunse Ted aproape diabolic. „Și fără îndoială că în acea vară am avut gânduri de sinucidere. Am analizat acest lucru. Sincer, nu îmi amintesc să mă fi dus pe debarcader cu vreo intenție conștientă de a mă sinucide. Dar cu siguranță nu îmi păsa prea mult de viață și recunosc posibilitatea de a mă fi comportat ca un sinucigaș." „Ai fost udat bine?" „Da. Abia îmi mai amintesc ce s-a întâmplat. Era atîta ceață, că nu puteai vedea nimic.

Bănuiesc că a venit un val mare. Am simțit că mă izbește, m-am simțit măturat și apoi pierdut în apă. Nu puteam face nimic ca să mă salvez. Eram sigur că am să mor. M-am îngrozit. După aproximativ un minut m-am simțit împins înapoi de apă — trebuie să fi fost un fel de val din spate — și o secundă mai târziu m-am izbit de stîlpii de beton ai debarcaderului. M-am tîrît pînă la marginea debarcaderului, am înșfăcat-o și încet, încet m-am tîrît pînă la mal. Asta a fost tot." „Ce părere ai despre această experiență?" „Ce vreți să spuneți prin ce părere am?", a întrebat Ted în felul său refractar. „Pur și simplu ce am întrebat. Ce părere ai?" „Vă referiți la salvare?", a întrebat el cu îndoială în glas. „Da." „Ei bine, cred că am avut noroc." „Noroc?", am întrebat și eu cu îndoială în glas. „Nu a fost o banală coincidență acel val venit din spate?" „Da, asta a fost." „Unii ar spune că a fost ceva miraculos", am comentat. „Bănuiesc că a fost noroc." „Bănuiești că a fost noroc!", am repetat eu, provocîndu-l. „Da, la naiba, bănuiesc că a fost noroc." „E interesant, Ted", i-am spus.

„Ori de cîte ori se întîmplă ceva dureros îl blestemi pe Dumnezeu, te revolți împotriva murdăriei și mizeriei acestei lumi. Dar cînd ți se întîmplă ceva bun crezi doar că ai avut noroc. O mică tragedie și e greșeala lui Dumnezeu. O miraculoasă binecuvîntare și spui că e vorba de un pic de noroc. Ce faci aici?"

Confruntat cu inconsecvența atitudinii sale față de șansele bune și șansele rele, Ted a încercat să se concentreze din ce în ce mai mult asupra lucrurilor bune din lume, asupra a ceea ce e dulce și a ceea ce e amar, asupra luminii orbitoare și a întunericului. După ce a analizat suferința pe care i-o lăsaseră moartea lui Hank și alte morți pe care le experimentase, a început să vadă și cealaltă față a monedei vieții. A ajuns să accepte necesitatea suferinței și să priceapă natura paradoxală a existenței, lucrurile „bălțate". Această acceptare a apărut, bineînțeles, în contextul unei relații calde între noi, iubitoare și din ce în ce mai plăcute. A început să se schimbe. Doar temporar, a început să își dea din nou întîlniri cu fete. A început de asemenea să-și exprime un entuziasm timid. Natura lui religioasă a înflorit. Peste tot pe unde se uita vedea misterul vieții și al morții, creația, decăderea și regenerarea. Citea teologie. A ascultat de la *Jesus Christ, Superstar* la *Godspell* și chiar și-a cumpărat propriul disc cu *Jonathan Livingston Seagull*.

După doi ani de terapie, într-o dimineață Ted a anunțat că a venit timpul să meargă mai departe. „M-am decis să urmez o școală de psihologie", mi-a spus. „Știu ce o să spuneți, că nu fac decît să vă imit, dar m-am gândit la acest lucru și nu este adevărat." „Continuă", l-am rugat. „Ei bine, gîndindu-mă, am ajuns la concluzia că trebuie să încerc să fac ce este cel mai important. Dacă e să mă reîntorc la școală, vreau să studiez lucrurile cele mai importante." „Continuă." „Așa că am decis că mintea umană este importantă. Și a face terapii este important." „Mintea umană și psihoterapia, acestea sînt cele mai importante lucruri?", am întrebat eu cu îndoială în glas. „Presupun că Dumnezeu este cel mai important lucru." „Atunci de ce nu îl studiezi pe Dumnezeu?" „îmi pare rău. Pur și simplu nu înțeleg", a spus Ted. „Asta pentru că îți blochezi singur înțelegerea", am răspuns. „Sincer, nu înțeleg. Cum poate cineva să-l studieze pe Dumnezeu?" „Psihologia se studiază în școli. Și Dumnezeu se studiază în școli", am răspuns eu. „Vreți să spuneți școli de teologie." „ua. „Adică să devin preot." „Da." „Oh, nu, n-aș putea face așa ceva", răspunse Ted agasat. „De ce nu?" Ted deveni atunci ingenios. „Nu există o diferență necesară între un psihoterapeut și un preot. Adică, și preotul face multă terapie. Iar a face terapie este ca și cum ai fi puțin preot." „Așa că de ce nu devii preot?" „Mă presați", clocotea Ted. „Cariera mea este decizia mea personală. De mine depinde să am cariera pe care o vreau. Se presupune că terapeuții nu trebuie să-și

directionezeze pacienții. Nu este rolul dvs. să alegeți pentru mine. Eu sînt cel ce alege." „Uite ce e", i-am spus, „nu fac nici o alegere pentru tine. Acum nu fac altceva decît să analizez lucrurile. Analizez alternativele ce ți s-au deschis. Tu ești cel care din anumite motive nu vrea să privească una dintre alternative. Tu ești cel care vrea să facă cel mai important lucru.

Tu ești cel care simte că Dumnezeu este cel mai important lucru. Totuși, cînd îți spun să ai în vedere alternativa unei cariere pentru Dumnezeu, tu o excluzi. Spui că nu poți face așa ceva. Foarte bine dacă nu o poți face. Dar *este* una dintre atribuțiile mele de a fi interesat de ce simți că nu poți, de ce excluzi această alternativă." „Pur și simplu nu pot fi preot", s-a lamentat Ted. „De ce?" „Pentru că... pentru că un preot este în mod public un om al lui Dumnezeu. Adică, ar trebui să-mi fac publică credința în Dumnezeu. Ar trebui să fiu entuziasmat public de această credință. Pur și simplu nu pot face așa ceva." „Nu, trebuie să o ții secretă, nu-i așa?", am spus. „Aceasta este nevroza ta și trebuie să o ții în continuare așa.

Nu poți să te entuziasmezi în public. Trebuie să ții entuziasmul în dulap, nu-i așa?". „Uitați ce e", s-a tînguit Ted, „nu știți cum e. Nu știți cum e să fii eu. De fiecare dată cînd deschid gura și sînt entuziasmat de ceva frații mei mă vor hărțui din această cauză." „Deci ai încă 10 ani", am remarcat eu, „iar frații tăi sînt pe aici, prin preajmă."

Ted începuse să plîngă, privindu-mă frustrat. „Asta nu e tot", a spus el lăcrimînd. „Mai e și felul în care părinții mei mă pedepseau. De cîte ori făceam ceva greșit ei îmi luau lucrurile la care țineam. «Ia să vedem de ce este Ted mai entuziasmat? Ah, da, de călătoria de săptămîna viitoare la mătușa sa. E foarte nerăbdător să meargă. Ia să-i spunem noi că întrucît a fost rău nu va mai merge să-și vadă mătușa. Asta e. Apoi mai sînt arcul și săgețile lui. Îi plac la nebunie arcul și săgețile. Ia să i le luăm!» Simplu. Un sistem simplu. Orice lucru care mă entuziasma îmi era luat. Orice lucru pe care l-am iubit l-am pierdut."

Și așa am ajuns la miezul profund al nevrozei lui Ted. încet, încet, printr-un act de voință, amintindu-i permanent că nu mai are 10 ani, că nu mai este supus poruncilor părinților săi, el s-a străduit să-și comunice entuziasmul, iubirea sa de viață și iubirea pentru Dumnezeu. S-a decis să urmeze o facultate de teologie. Cu cîteva săptămîni înainte de a pleca, am primit cecul cu banii pentru ședințele din luna anterioară. Ceva mi-a sărit în ochi.

Semnătura lui părea mai lungă. M-am uitat mai atent. înainte, el semna totdeauna cu „Ted".

Acum era „Theodore". I-am atras atenția asupra schimbării. „Speram că veți observa", mi-a spus. „Cred că într-un fel încă mai țin secrete, nu-i așa? Cînd eram copil, mătușa mea mi-a spus că trebuie să fiu mîndru de numele meu de Theodore, care înseamnă «iubitor de Dumnezeu». Am fost mîndru. Le-am spus fraților mei despre asta. Doamne, ce și-au mai bătut joc de mine! M-au făcut fătălău în cel puțin zece feluri. «Fătălăul de la corul bisericesc.

De ce nu pupi altarul? De ce nu-1 pupi pe dirijor?»" Ted a zîmbit. „Mă rog, știți toată placa. Așa că am ajuns să mă jenez de numele meu. Acum cîteva săptămîni mi-am dat seama că nu mă mai simt jenat. Așa că am decis ca de-acum să-mi folosesc numele întreg. Pî-nă la urmă, sînt totuși un iubitor de Dumnezeu, nu-i așa?"

Copilul și apa din copaie

Istoriile cazurilor de pînă acum au fost prezentate ca răspuns la întrebarea: Este credința în Dumnezeu o formă de psihopatologie? Dacă vrem să ieșim din mirajul învățăturilor primite în copilărie, al superstițiilor și al tradițiilor locale, trebuie să răspundem la această întrebare. Aceste cazuri prezentate indică faptul că răspunsul nu este unul simplu.

Uneori răspunsul este da. Credința necondiționată pe care o avea Kathy în Dumnezeu, în Biserică și în învățăturile primite de la mama ei i-au întîrziat în mod clar dezvoltarea și i-au otrăvit spiritul. Doar îndoindu-se de credința ei și lepădîndu-se de ea a fost Kathy în stare să se aventureze mai departe într-o viață mai cuprinzătoare, mai satisfăcătoare, mai productivă. Doar atunci a avut libertatea de a se dezvolta. Dar răspunsul este uneori și negativ. Tot așa cum Marcia a trecut de recele microcosmos al copilăriei ei spre

o lume mai largă și mai caldă, iar credința ei în Dumnezeu s-a dezvoltat odată cu ea, în liniște și în mod natural. Iar credința în Dumnezeu asuprită a lui Ted a trebuit să fie readusă la viață ca parte a eliberării și a resurecției spiritului său.

Cum trebuie să privim aceste răspunsuri de nu și da? Oamenii de știință se dedică aflării adevărului și răspunsului la întrebări. Dar și ei sînt oameni, sînt ca toți oamenii și vor ca răspunsurile să fie clare, ușoare și simple. În dorința lor de a găsi soluții simple, oamenii de știință sînt înclinați să cadă în două capcane atunci cînd își pun întrebări despre realitatea lui Dumnezeu. Prima este aceea de a arunca și copilul odată cu apa din copaie. Iar cea de-a doua este viziunea de tunel.

Există, fără îndoială, o mulțime de apă de baie murdară în jurul realității lui Dumnezeu. Războaie sfinte. Inchiziția. Sacrificii de animale. Sacrificii de oameni. Superstiție. Batjocoriri. Dogmatism. Ignoranță. Ipocrizie. Identificarea cu dreptatea. Rigiditate. Cruzime.

Arderea de cărți. Vînătoarea de vrăjitoare. Inhibiție. Frică. Conformitate. Sentimentul morbid de vinovăție. Nebunie. Această listă este aproape nesfîrșită. Dar toate acestea reprezintă oare ceea ce Dumnezeu le-a dat oamenilor sau ceea ce oamenii i-au dat lui Dumnezeu? Este cît se poate de evident că credința în Dumnezeu este deseori distructiv de dogmatică. Atunci problema constă în aceea că oamenii sînt înclinați să creadă în Dumnezeu sau că oamenii tind să fie dogmatici? Oricine a întîlnit un ateu înrăit știe că un astfel de om poate fi la fel de dogmatic în necredința lui ca un credincios în credința lui. De credința în Dumnezeu trebuie să scăpăm noi sau de dogmatism?

Un alt motiv pentru care oamenii de știință au înclinația de a arunca și copilul odată cu apa din copaie este acela că știința însăși, așa cum am sugerat, este o religie. Neofitul în știință, de curînd convertit la concepția despre lume a științei, poate fi la fel de fanatic ca un cruciat creștin sau ca un soldat al lui Allah. Așa se întîmplă mai ales în cazul în care ajungem la știință dintr-o cultură și dintr-un cămin în care credința în Dumnezeu este constant asociată cu ignoranța, superstiția, rigiditatea și ipocrizia. Avem atunci destule motivații — emoționale, ca și intelectuale — pentru a sparge idolii credinței primitive. Un semn de maturitate la oamenii de știință îl reprezintă conștientizarea faptului că știința poate fi supusă dogmatismului la fel ca oricare religie.

Am afirmat ferm că este esențial pentru dezvoltarea noastră spirituală să devenim oameni de știință, sceptici față de ceea ce am fost învățați — adică, față de locurile comune și presuposițiile culturii noastre. Dar deseori și noțiunea de știință devine un idol cultural și este necesar să devenim sceptici și față de acesta. Este într-adevăr posibil să elaborăm o credință în Dumnezeu. Ceea ce vreau eu să sugerez este că de asemenea este posibil să ne maturizăm prin credința în Dumnezeu. Ateismul sceptic sau agnosticismul nu este în mod necesar cea mai înaltă treaptă de înțelepciune la care poate ajunge ființa umană. Din contră, există motive de a crede că în spatele noțiunilor înșelătoare și a falselor concepții despre Dumnezeu există o realitate care este Dumnezeu. La acest lucru se referă Paul Tillich cînd vorbește de „dumnezeu de dincolo de Dumnezeu” și de aceea unii creștini sofisticați proclamă „Dumnezeu a murit! Trăiască Dumnezeu.” Este oare posibil ca drumul dezvoltării spirituale să ne conducă mai în-tîi afară din superstiții spre agnosticism și de la agnosticism spre o cunoaștere adecvată a lui Dumnezeu? Despre această cale vorbea Sufi Aba Said ibn Abi-l-Khair acum mai bine de nouă sute de ani:

Pînă ce școală și minaret nu se vor fi sfîrșit

Această a noastră sfință lucrare nu se va fi terminat,

Pînă ce credința va deveni necredință, iar ea la rîndu-i credință

Nu va exista musulman adevărat.

Indiferent dacă drumul dezvoltării spirituale trece în mod necesar printr-un ateism sceptic sau agnosticism spre o credință adecvată în Dumnezeu, fapt e că intelectuali sofisticați sau oameni sceptici precum Marcia și Ted par să se dezvolte în direcția credinței.

Și trebuie observat că această credință a lor nu este aceeași cu cea în care a evoluat

Kathy. Dumnezeu care este înainte de scepticism s-ar putea să fie puțin asemănător cu Dumnezeu care vine după aceea. Așa cum am menționat la începutul acestei secțiuni, nu există o singură religie, monolitică. Există multe religii și probabil multe niveluri de credință.

Unele religii s-ar putea să nu fie sănătoase pentru unii oameni — altele s-ar putea să fie. Toate acestea au o anumită importanță pentru oamenii de știință precum psihiatrii și psihoterapeuții. Avînd de-a face într-un mod atît de direct cu procesul dezvoltării spirituale, ei, mai mult decît oricine, sînt chemați să facă judecăți asupra a cît de sănătos este sistemul credinței cuiva. Din cauză că psihoterapeuții aparțin în general unei tradiții sceptice, dacă nu strict freudiene, ei au tendința să considere patologică orice credință pasionată în Dumnezeu. În unele ocazii, această tendință poate să treacă dincolo, devenind o înclinație manifestă și o prejudecată. Nu demult am întîlnit un student în ultimul an, care lua serios în considerare posibilitatea de a intra într-o mănăstire peste cîți-va ani. Făcuse psihoterapie în anul anterior și o continua. „Dar n-am fost în stare să-i spun terapeutului meu despre mănăstire sau despre profunzimea credinței mele religioase”, mi s-a confesat el. „Nu cred că ar înțelege.”

Nu îl cunosc îndeajuns pe acest tînar pentru a putea spune ce înțeles are pentru el mănăstirea sau dacă dorința lui de a intra la mănăstire are rădăcini determinate nevrotic. Aș fi vrut foarte mult să-i spun: „Trebuie să-i spui terapeutului tău despre acest lucru. Este esențial pentru reușita terapiei ca tu să fii deschis față de orice, mai ales în ceea ce privește o chestiune serioasă ca asta. Trebuie să ai încredere în obiectivitatea terapeutului tău.” Dar nu i-am spus-o. Pentru că nu am fost cu totul sigur că terapeutul lui va fi obiectiv, că îl va înțelege în adevăratul sens al cuvîntului.

Psihiatrii și psihoterapeuții care au o atitudine simplistă față de religie pot face deservicii unora dintre pacienți. Acest lucru este valabil și dacă ei cred că religia este bună și sănătoasă. Este de asemenea valabil și dacă aruncă și copilul odată cu apa din copaie și dacă privesc religia ca pe ceva bolnav sau ca fiind Dușmanul. Și, în ultimă instanță, va fi de asemenea valabil dacă în fața complexității chestiunii ei se retrag și încearcă să nu mai aibă deloc de-a face cu problemele religioase ale pacientului, ascunzîndu-se sub o mantie de o atît de totală obiectivitate, încît nu mai consideră că ei ar avea rolul de a se implica spiritual și religios în vreun fel. Pacienții au deseori nevoie de implicarea lor. Nu vreau să spun că ei ar trebui să renunțe la obiectivitate sau să-și contrabalanseze obiectivitatea cu propria spiritualitate într-un mod facil. Nu. Dimpotrivă, pledoaria mea constă în aceea că psihoterapeuții de orice fel ar trebui să se sforțeze să devină nu mai neimplicați, ci mai degrabă mai sofisticați în chestiunile religioase decît sînt în mod obișnuit.

Viziunea științifică de tunel

Ocazional, psihiatrii întîlnesc pacienți cu o stranie distur-banță a vederii; acești pacienți nu sînt în stare să vadă decît o mică porțiune din fața lor. Ei nu pot să vadă nimic la dreapta lor, nimic la stînga, dedesubt sau deasupra locului asupra căruia sînt așintiți. Nu pot vedea două lucruri apropiate în același timp, nu pot vedea decît un singur lucru odată și trebuie să-și întoarcă fața ca să-1 vadă și pe celălalt. Ei aseamănă acest simptom cu privirea printr-un tunel, cînd nu poți vedea decît un mic cerc de lumină și claritate la celălalt capăt.

Nu poate fi găsită nicio dereglare fizică în sistemul lor vizual, care să dea seama de acest simptom. Este ca și cum, dintr-un anumit motiv, ei nu vor să vadă altceva decît ceea ce ochii lor întîlnesc în mod imediat, altceva decît acele lucruri asupra cărora au ales să li se îndrepte atenția.

Un alt motiv important pentru care oamenii de știință sînt înclinați să arunce apa din copaie odată cu copilul este faptul că nu văd copilul. Mulți oameni de știință pur și simplu nu văd dovada realității lui Dumnezeu. Ei suferă de un fel de viziune de tunel, au un fel de ochelari de cal psihologici, auto-impuși, care-i apără de mutarea atenției spre domeniul spiritualului.

Dintre cauzele acestei viziuni de tunel, aș vrea să discut două, care rezultă din natura

tradiției științifice. Prima este o problemă de metodologie. În laudabilă sa insistență pentru experiență, observație precisă și verificabilitate, știința a pus mare accent pe măsurare. A măsura ceva înseamnă a experimenta acel ceva într-o anumită dimensiune, o dimensiune în care facem observații de o mare precizie, care sînt repetabile și pentru alții. Utilizarea măsurătorii a făcut ca știința să facă pași enormi în înțelegerea materiei universului. Dar în virtutea succesului ei, măsurarea a devenit un fel de idol științific. Rezultatul este acea atitudine a multor oameni de știință nu numai de scepticism, ci de respingere categorică a tot ceea ce nu poate fi măsurat. E ca și cum ar spune: „Ce nu putem măsura nu putem ști; nu are nici un rost să ne preocupăm de ceea ce nu putem ști, prin urmare, ce nu poate fi măsurat este lipsit de importanță și nu merită observarea noastră.” Din cauza acestei atitudini, mulți oameni de știință exclud din considerațiile lor serioase toate chestiunile care sînt — sau par să fie — intangibile. Inclusiv problematica lui Dumnezeu.

Această presupozitie stranie dar extrem de comună cum că lucrurile care nu sînt ușor de studiat nu merită studiate începe să fie contestată de cîteva dezvoltări relativ recente din cadrul științei însăși. Una dintre aceste dezvoltări o reprezintă metodele de studiu din ce în ce mai sofisticate. Prin folosirea unor aparaturi precum microscopul electronic, spectrofotometre, computere și a unor programe de calculator cum ar fi cele pentru tehnici statistice, sîntem acum capabili să facem măsurători ale unor fenomene incredibil de complexe, care acum cîteva decenii erau nemăsurabile. Prin urmare, și viziunea științifică s-a lărgit. Și continuă să se lărgească, așa încît poate că în curînd vom putea spune: „Nu este nimic dincolo de limitele vederii noastre. Dacă decidem să studiem ceva, totdeauna vom putea găsi metodologia potrivită pentru a face acest lucru.”

Altă dezvoltare care ne ajută să scăpăm de viziunea de tunel este relativ recenta descoperire de către știință a realității paradoxului. Acum o sută de ani, paradoxul semnifica eroare pentru spiritul științific. Dar explorînd fenomene precum natura luminii, electromagnetismul, mecanica cuantică și teoria relativității, știința fizică s-a maturizat în ultimul secol pînă acolo încît a recunoscut din ce în ce mai mult faptul că, la un anumit nivel, realitatea *este* paradoxală. Astfel, J. Robert Oppenheimer scria:

La ceea ce par a fi întrebări simple sîntem tentați fie să nu dăm nici un răspuns, fie să dăm un răspuns care la prima vedere va fi mai mult o reminiscență dintr-un straniu catehism decît o afirmație simplă din știința fizicii. Cînd întrebăm, de exemplu, dacă poziția unui electron va rămî-ne aceeași, trebuie să răspundem „nu”; cînd întrebăm dacă poziția electronului se schimbă în timp, trebuie să răspundem „nu”; cînd întrebăm dacă electronul stă pe loc, trebuie să răspundem „nu”; cînd întrebăm dacă electronul este în mișcare, trebuie să răspundem „nu”. Buddha dădea astfel de răspunsuri cînd era întebat care va fi condiția omului după moarte; dar ele nu sînt răspunsuri familiare pentru tradiția științei secolelor al XVII-lea și al XVIII-lea.

Misticii ne-au vorbit de-a lungul secolelor în paradoxuri. Este posibil să fi început să întrezărim un teren pe care știința și religia să se întâlnească? Cînd vom fi capabili să spunem „omul este o ființă muritoare și nemuritoare în același timp” și „lumina este undă și corpuscul în același timp” atunci vom fi început să vorbim același limbaj. Este oare posibil ca drumul dezvoltării spirituale care pleacă de la superstițiile religioase spre scepticismul științific să ne ducă în ultimă instanță la o realitate religioasă veritabilă?

Această posibilitate, aflată la începutul ei, de a unifica știința și religia este faptul cel mai semnificativ și mai incitant în viața noastră intelectuală de astăzi. Dar este numai începutul. În bună parte, religia și știința rămîn în cadrele lor de referință autoimpuse, fiecare închisată în propria-i viziune de tunel. Să examinăm, de exemplu, cum se comportă fiecare dintre ele în chestiunea miracolelor. În ultimii aproximativ patru sute de ani știința a elucidat mai multe „legi naturale”, cum ar fi aceea potrivit căreia „atracția dintre două obiecte este direct proporțională cu masa lor și invers proporțională cu distanța dintre ele” sau „energia nu poate fi nici creată, nici distrusă”. Dar avînd succes în descoperirea legilor naturale, oamenii

de știință, în viziunea lor asupra lumii, au făcut din legile naturale un idol, tot așa cum au făcut un idol din noțiunea de măsurare. Rezultatul a fost că reprezentanții științei au presupus că orice eveniment care nu putea fi explicat prin legile naturale cunoscute este ireal. În ceea ce privește metodologia, știința este tentată să spună: „Ceea ce este foarte dificil de studiat nu merită să fie studiat.” Iar în ceea ce privește legile naturale, știința este înclinată să spună: „Ceea ce e foarte dificil de înțeles nu există.”

Biserica a fost puțin mai deschisă. După reprezentanții Bisericii, ceea ce nu poate fi înțeles în termeni de legi naturale este un miracol, iar miracolele există. Dar în afară de autentificarea existenței miracolelor, Bisericii i-a fost teamă să privească aceste miracole de foarte aproape. „Miracolele nu au nevoie să fie examinate științific” — a fost atitudinea religioasă prevalentă. „Ele trebuie pur și simplu acceptate ca acte ale lui Dumnezeu.” Religia nu a vrut să fie zguduită de știință, tot așa cum știința nu a vrut să fie zguduită de religie.

Vindecări miraculoase au fost folosite, de exemplu, de Biserica Catolică pentru a-și autentifica sfinții, iar pentru multe confesiuni protestante — acestea sînt aproape ceva obișnuit. Totuși, Bisericele nu le-au spus niciodată medicilor: „Vreți să vă alăturați nouă pentru a studia aceste fenomene fascinante?” Nici medicii nu au spus: „Vreți să fim împreună pentru a examina științific aceste lucruri care s-ar putea dovedi de mare interes în profesia noastră?” În loc de acesta, atitudinea medicilor a fost aceea de a spune că vindecările miraculoase nu există, că boala de care o persoană a fost vindecată era inexistentă de la început, pentru că fie a fost vorba de o dereglare imaginară, precum reacția de somatizare a istericilor, fie de un diagnostic greșit pus. Din fericire totuși, cîțiva oameni de știință serioși, medici și căutători ai adevărului, oameni religioși sînt pe cale să înceapă să examineze natura unor astfel de fenomene, cum ar fi remisiunea spontană a cancerului și exemplele ce par vindecări de succes.

Acum 15 ani, cînd am absolvit școala medicală, eram sigur că nu există miracole.

Astăzi sînt sigur că miracolele abundă. Această schimbare în conștiința mea a fost produsă de doi factori care au acționat mîna în mîna. Unul e reprezentat de întreaga diversitate de experiențe pe care le-am avut ca psihiatru, experiențe care inițial păreau locuri comune, dar care, atunci cînd m-am gîndit la ele mai profund, păreau a indica faptul că munca mea cu pacienții pentru dezvoltarea lor spirituală a fost ajutată în moduri pentru care nu am o explicație rațională — moduri care au fost miraculoase. Aceste experiențe, unele dintre ele am să le povestesc, m-au făcut să mă îndoiesc de presupuziția mea că apariția miracolelor e imposibilă. Odată ce m-am îndoit de această presupuziție, am devenit deschis la posibila existență a miraculosului. Această deschidere, care a fost cel de-al doilea factor ce a cauzat schimbarea mea de conștiință, mi-a permis apoi să încep să privesc existența cotidiană avînd ochi și pentru miraculos. Cu cît am privit mai mult, cu atît am găsit mai mult miraculos. Dacă ar fi un singur lucru pe care aș vrea ca cititorul să și-l amintească din această carte, acela ar fi că el posedă capacitatea de a percepe miraculosul. Despre această capacitate s-a scris recent:

Sesizarea sinelui se naște și se maturizează într-un fel de conștientizare distinctă, o conștientizare care a fost descrisă în multe feluri de către diferiți oameni. Misticii, de exemplu, au vorbit despre ea ca fiind perceperea divinității și a perfecțiunii lumii. Richard Bucke se referă la ea ca la conștiința cosmică; Buber o descrie în termenii relației Eu-Tu; iar Maslow a etichetat-o ca fiind „cunoașterea Ființei”. Noi vom folosi termenul lui Ouspensky și o vom numi percepția miraculosului. „Miraculosul” se referă nu doar la fenomenele extraordinare, ci de asemenea la locurile comune, pentru că absolut orice poate evoca această conștientizare specială care ni se oferă pe măsură ce-i acordăm îndeajuns de multă atenție.

Odată ce percepția se leapădă de dominația prejudecăților și a interesului personal, este liberă să experimenteze lumea așa cum este ea însăși și să zărească măreția ei inerentă...

Percepția miraculosului nu necesită nici o credință sau presupuziție. Este pur și simplu vorba de a acorda o atenție deplină și minuțioasă darurilor vieții, adică ceea ce este

prezent cu atîta constanță, încît de obicei este considerat dat. Adevărata minune a lumii este dată pretutindeni în cea mai mărunță parte a trupurilor noastre, în spațiile vaste ale cosmosului și în intima legătură a acestora și a tuturor lucrurilor... Sîntem parte a unui ecosistem bine echilibrat, în care interdependența merge mîna în mîna cu individuația.

Sîntem cu toții indivizi, dar sîntem de asemenea părți ale unui întreg mai mare, uniți în ceva vast și frumos, aflat dincolo de orice descriere. Percepția miraculosului este esența subiectivă a conștientizării de sine, rădăcina din care se trag cele mai înalte trăsături și experiențe ale omului.

În gîndirea despre miracole, eu cred că structura noastră de referință a fost prea dramatică. Am căutat rugul aprins, despărțirea apelor mării, vocea ce vine din ceruri. Ar trebui în schimb să privim la evenimentele de zi cu zi din viețile noastre pentru a găsi dovezi ale miraculosului, menținînd în același timp o orientare științifică. Acest lucru îl voi face eu în următoarea secțiune a cărții, cînd voi examina faptele comune din practica psihiatrică care m-au condus la înțelegerea extraordinarului fenomen al grației.

Aș vrea însă să concluzionez păstrînd o notă de precauție. Această interfață dintre știință și religie poate fi un teren mișcător primejdios. Vom avea de-a face cu percepții extrasenso-riale și fenomene „psihice” sau „paranormale”, ca și cu alte varietăți ale miraculosului. Este esențial să ne păstrăm mintea trează. Recent, am participat la o conferință ce avea ca subiect vindecarea prin credință, la care mai mulți vorbitori cu o bună educație au prezentat dovezi anecdotice — pentru a indica faptul că ei sau alții sînt posesori ai unei puteri de a vindeca — într-o astfel de manieră, încît au sugerat că dovezile lor sînt riguroase și științifice, cînd de fapt nu erau. Dacă un vindecător își pune mîinile pe o încheietură inflamată, iar a doua zi umflătura nu mai este inflamată, acest lucru nu înseamnă că pacientul a fost însănătoșit de către vindecător. Încheieturile inflamate se dezumflă mai devreme sau mai tîrziu, încet sau brusc, nu contează ce este pus pe ele. Faptul că două evenimente apar unul după altul nu înseamnă în mod necesar că ele sînt legate cauzal.

Pentru că întreg acest domeniu este atît de ambiguu și de întunecos, este mai important decît orice să ne apropiem de el cu un scepticism sănătos, ca nu cumva să ne amăgim pe noi înșine și pe alții. Printre căile prin care alții pot fi amăgiți stă, de exemplu, lipsa de scepticism și testare riguroasă, atît de des prezente la acei indivizi care sînt susținători publici ai realității fenomenelor psihice. Astfel de indivizi dau acestui domeniu un prost renume. Din cauză că acest domeniu al fenomenelor psihice atrage atît de mulți oameni cu o slabă priză la realitate, pentru mulți observatori realiști este tentant să concluzioneze că înseși fenomenele psihice sînt ireale, dar nu este cazul. Există multă lume care încearcă să găsească răspunsuri simple la întrebări grele, alăturînd literatură de popularizare științifică și concepții religioase cu mari speranțe, dar și cu puțină gîndire.

Faptul că multe astfel de alăturări eșuează nu trebuie să ducă la concluzia că o astfel de alăturare este fie imposibilă, fie neindicată. Așa cum este esențial ca vederea noastră să nu fie mutilată de viziunea de tunel a oamenilor de știință, tot astfel este esențial ca facultățile noastre critice și capacitatea de a fi sceptici să nu fie orbită de strălucitoarea frumusețe a domeniului spiritual.

GRATIA

Miracolul sănătății

Uimitoare grație! Ce dulce-i sunetul Ce-a mîntuit un obidit ca mine Am fost pierdut, dar regăsit acum Orb am fost, dar acum văd. Grația mi-a învățat inima teama, Dar grația mi-a alungat temerile. Cît de scumpă-mi fu această grație De cînd întiași dată am crezut! Prin multe pericole, amăgiri, capcane Am trecut deja; Dar grația m-a dus nevătămat departe Și grația m-a călăuzit spre casă. Și cînd vom fi fost de zece mii de ani aici Ca soarele strălucind, O zi nu vom avea mai puțin ca la-nceput Lui Dumnezeu laudă să-I aducem.

Primul cuvînt asociat cu grația în acest faimos imn evanghelic american este cuvîntul

„uimitor”. Ceva ne uimește când nu face parte din cursul normal al lucrurilor, când nu este predictibil prin ceea ce cunoaștem noi a fi „legile naturale”. Ceea ce urmează va demonstra că grația este un fenomen comun și că într-o anumită măsură este unul predictibil. Dar realitatea grației va rămîne neexplicată în cadrul conceptual al științei convenționale și al „legilor naturale”, așa cum le înțelegem noi. Ea va rămîne miraculoasă și uimitoare.

Există o serie de aspecte din practica psihiatrică care nu încetează niciodată să mă uimească, pe mine ca și pe mulți alți psihiatri. Unul dintre acestea este faptul că pacienții noștri se vindecă din punct de vedere mintal într-un mod uluitor. Este un lucru obișnuit pentru alți specialiști în medicină să acuze psihiatrii că practică o disciplină inexactă și neștiințifică. Fapt este că se cunoaște mai mult despre cauzele nevrozelor decît se cunoaște despre marea majoritate a altor afecțiuni umane. Prin psihanaliză este posibil să trasăm etiologia și dezvoltarea unei nevroze la un pacient cu o exactitate și precizie rareori întîlnite în alt domeniu medical. Este posibil să ajungem să cunoaștem exact și precis cum, cînd, unde și de ce un individ dezvoltă un simptom nevrotic anume sau un tipar comportamental. Este de asemenea posibil să cunoaștem cu aceeași exactitate și precizie cum, cînd, unde și de ce poate fi tratată sau a fost vindecată o nevroză. Ceea ce nu știm totuși este de ce nevrozile nu sînt mai severe — de ce un pacient ușor nevrotic nu este unul grav nevrotic, de ce un pacient grav nevrotic nu este psihotic. În mod inevitabil, descoperim că un pacient a suferit o traumă sau traume de un anumit fel, astfel încît să-i producă o anume nevroză, dar traumele au o intensitate care în *cursul normal al lucrurilor* ar trebui să producă o nevroză mult mai gravă decît cea pe care o are pacientul.

Un remarcabil om de afaceri plin de succes, de 35 de ani, a venit să mă vadă din cauza unei nevroze care putea fi descrisă ca fiind doar una ușoară. Fusesse un copil nelegitim și de-a lungul primei sale copilării crescuse doar cu mama sa, care era surdă și mută, într-o suburbie a orașului Chicago. Cînd avea 5 ani, statul, crezînd că o astfel de mamă nu e competentă să crească un copil, i l-a luat fără nici un avertisment sau explicație și l-a plasat succesiv în trei orfelinate, unde a avut parte de umilințele de rutină și de o completă lipsă de afecțiune. La vîrsta de 15 ani, a paralizat parțial ca rezultat al unei rupturi de anevrism congenital al unuia dintre vasele de sînge din creier. La 16 ani a părăsit ultimul orfelinat și a început să trăiască pe cont propriu. Previzibil, la vîrsta de 17 ani a intrat la închisoare pentru un act de violență pe cît de greșit, pe atît de fără sens. În închisoare nu a primit nici un tratament psihiatric.

După șase luni de plictisitoare privare de libertate, cînd a fost eliberat, autoritățile i-au găsit un post de umil lucrător într-un depozit al unei companii modeste. Nici un psihiatru sau asistent social nu i-ar fi prevăzut viitorul altfel decît în culori sumbre. Totuși, după trei ani, el a devenit cel mai tînăr șef de departament din istoria companiei. După cinci ani, după ce s-a căsătorit cu o femeie aflată tot într-un post de conducere, el a părăsit compania și în cele din urmă a reușit să-și pornească propria afacere, ajungînd un om relativ bogat. În perioada în care a făcut tratament cu mine, devenise și un tată bun și iubitor, un intelectual autodidact, un lider al comunității și un artist împlinit. Cum, cînd, de ce și de unde au venit toate acestea? Dacă mă refer la obișnuitele concepte ale cauzalității, nu știu. Împreună, am reușit să trasăm cu exactitate, în cadrul uzual cauză-efect, ceea ce a determinat nevroza sa ușoară și să o vindecăm. Nu am fost în stare nici în cel mai mic grad să determin originea succesului său neașteptat.

Am citat acest caz anume pentru că traumele observabile au fost atît de dramatice, iar circumstanțele succesului lui atît de evidente. În majoritatea cazurilor, traumele copilăriei sînt considerabil mai subtile (deși de obicei la fel de devastatoare), iar dovada sănătății mai puțin simplă, dar tiparul este fundamental același. Rareori vedem pacienți care să nu fie, de exemplu, mai sănătoși mintal decît părinții lor. Știm foarte bine de ce oamenii devin bolnavi mintal. Ceea ce nu înțelegem este de ce oamenii supraviețuiesc traumelor din viețile lor, așa cum de fapt se întîmplă. Știm exact de ce anumiți oameni se sinucid. Nu știm, avînd în vedere conceptele obișnuite de cauzalitate, de ce unii nu se sinucid. Tot ce putem spune este

că există o forță, o mecanică pe care nu o înțelegem pe de-a-n-tregul care pare să opereze în mod curent în majoritatea oamenilor pentru a-i proteja și pentru a le apăra sănătatea mintală chiar în cele mai neprielnice condiții.

Deși procesele implicate în dereglările mintale în mod frecvent nu corespund cu cele implicate în dereglările fizice, în această privință ele aparent se aseamănă. Cunoaștem mult mai mult despre cauzele bolilor fizice decât știm despre cauzele sănătății fizice. Întrebați orice doctor, de exemplu, ce cauzează meningitele meningococice și veți primi un răspuns imediat. „Meningococii, bineînțeles.” Există totuși o problemă aici. Dacă în iarna aceasta iau în fiecare zi culturi din această bacterie din găturile locuitorilor micului oraș în care locuiesc, o voi descoperi la nouă din zece oameni. Totuși nici unul dintre locuitorii micului meu oraș nu a suferit de meningită meningococică de mulți ani și nici nu e probabil să sufere în această iarnă. Ce se întâmplă? Meningita meningococică e o boală relativ rară. Totuși, agentul care o cauzează este extrem de răspândit. Doctorii care folosesc conceptul de rezistență pentru a explica acest fenomen postulează faptul că trupul posedă o apărare care se opune invaziei în corp a meningococului, la fel ca întregii mulțimi de organisme ubicue care produc boli în organism. Nu e nici o îndoială că acest lucru este adevărat. Cunoaștem multe despre această apărare și despre felul cum operează ea. Dar rămân întrebări enorme. Deși printre oamenii din țară care vor muri de meningită meningococică în această iarnă vor fi și oameni slăbiți sau cunoscuți ca având o rezistență defectuoasă, majoritatea lor vor fi indivizi care înainte erau sănătoși și cărora nu li se cunoșteau defecțiuni ale sistemului de rezistență. La un anumit nivel, am putea spune cu încredere că meningococul a fost cauza morții lor, dar acest nivel este în mod clar unul superficial. La un nivel mai profund, nu vom ști însă de ce au murit ei. Cei mai mulți vor spune că forțele care în mod normal ne protejează viața au eșuat cumva să opereze în acești oameni. Deși conceptul imunitar este de obicei aplicat la bolile infecțioase precum meningita, el poate fi aplicat într-un fel sau altul tuturor bolilor fizice, cu excepția faptului că în cazul bolilor neinfecțioase nu avem aproape nici o cunoaștere despre felul în care funcționează rezistența. Un individ poate să sufere o singură criză relativ ușoară de colită ulceroasă — o afecțiune acceptată de obicei ca fiind de natură psihosomatică —, să-și revină complet și să-și continue viața fără să mai aibă parte vreodată de acest necaz. Altul poate avea atacuri repetate și să devină afectat cronic de această boală. Un altul poate avea parte de un curs fulminant al afecțiunii și poate muri rapid chiar după prima criză. Boala pare a fi aceeași, dar consecințele pot fi complet diferite. De ce? Nu avem nici o idee despre acest lucru, în afară de a spune că indivizi cu un anume tipar al personalității par a avea diferite tipuri de dificultăți în a rezista afecțiunii, în timp ce majoritatea dintre noi nu au nici o dificultate. Cum se întâmplă aceste lucruri? Nu știm. Aceste tipuri de întrebări pot fi puse pentru aproape toate bolile, inclusiv cele mai comune, cum ar fi atacurile de inimă, leșinurile, cancer, ulcer peptic și altele. Un număr din ce în ce mai mare de gânditori au început să sugereze că aproape toate afecțiunile sînt de natură psihosomatică — că psihicul este implicat cumva în diferitele defecțiuni ale sistemului de rezistență. Dar uluitoare nu sînt aceste defecțiuni ale sistemului, ci faptul că sistemul de rezistență funcționează atît de bine. În cursul normal al lucrurilor, ar trebui să fim mîncăți de vii de bacterii, consumați de cancer, supraîncărcați de grăsimi și cheaguri de sînge, erodați de acizi. E mai puțin remarcabil faptul că ne îmbolnăvim și murim; ceea ce este cu adevărat remarcabil este că de obicei nu ne îmbolnăvim și nu murim foarte repede. Putem spune, prin urmare, același lucru despre afecțiunile fizice ca și despre cele psihice: există o forță, un mecanism pe care nu-l înțelegem prea bine ce pare a opera în mod curent în majoritatea oamenilor, protejîndu-le și întărîndu-le sănătatea fizică, chiar și în cele mai neprielnice condiții.

Chestiunea accidentelor ridică și ea mai multe întrebări interesante. Mulți medici și mulți psihiatri au trăit experiența întîlnirii față în față cu fenomenul predispoziției la accidente. Printre multele exemple din cariera mea, cel mai dramatic a fost cazul unui băiat de 14 ani pe care am fost rugat să-l consult pentru ca el să fie admis la centrul de tratament

pentru delincvenți minori. Mama lui murise când el avea 8 ani, în noiembrie. La 9 ani, în noiembrie, a căzut de pe o scară și și-a fracturat humerusul (partea de sus a brațului). Când avea 10 ani, în luna noiembrie, a avut un accident cu bicicleta și a avut fractură de craniu și numeroase contuzii grave. La 11 ani, în luna noiembrie, a căzut dintr-un luminator, fracturându-și șodul. Când avea 12 ani, în noiembrie, a căzut de pe ska-teboard și și-a fracturat încheietura unei mâini. La 13 ani, în noiembrie, a fost lovit de o mașină, care i-a fracturat pelvisul. Nimeni nu și-a pus întrebarea dacă acest băiat avea într-adevăr o predispoziție pentru accidente sau de ce avea o astfel de predispoziție. Însă cum au apărut aceste accidente? Acest băiat nu și le-a cauzat singur, în mod conștient. Nici nu a fost conștient de tristețea cauzată de moartea mamei lui, spunându-mi afabil că „a uitat totul despre ea”. Pentru a începe să înțelegem cum au apărut aceste accidente, cred că e nevoie să aplicăm conceptul de rezistență la accidente, așa cum o facem cu conceptul de rezistență la boală, să gândim în termeni de rezistență la accident și de predispoziție la accident. Nu e ușor de acceptat că anumiți oameni, în anumite perioade ale vieții lor, sînt predispuși la accidente; de asemenea, nu e ușor de acceptat că în cursul normal al lucrurilor majoritatea dintre noi sînt rezistenți la accidente.

Într-o zi de iarnă, pe la apusul soarelui, când aveam 9 ani, în vreme ce traversam o stradă înzăpezită cărîndu-mi cărțile de școală, am alunecat și am căzut. În acel moment, o mașină care venea cu viteză a derapat, oprindu-se cu bara de protecție chiar deasupra capului meu; picioarele și corpul îmi ajunseseră sub mașină. M-am tras de acolo și, panicat, am fugit acasă, fără să am nici cea mai mică rană. Prin el însuși, acest incident nu pare atît de remarcabil; s-ar putea spune pur și simplu că am avut noroc. Dar dacă îl punem laolaltă cu alte exemple? De mai multe ori a fost cît pe aci să fiu lovit de mașini; uneori, când conduceam mașina, aproape am lovit pietoni sau bicicliști în întuneric; uneori, am apăsas pe frînă la un stop și nu mi-a lipsit decît o palmă sau două să mă ciocnesc de un alt vehicul; alteori, la schi, am ratat cu puțin să intru în copaci și nu mi-a lipsit mult să cad de la înălțime; de mai multe ori, crose de golf mi-au zburat prin păr și așa mai departe. Ce înseamnă asta?

Duc o existență fermecată? Dacă cititorii își examinează propriile vieți sub acest aspect, bănuiesc că majoritatea vor găsi în experiențele lor personale tipare similare de dezastru evitate la limită, accidente care aproape s-au întîmplat și al căror număr este cu mult mai mare decît cel al accidentelor care s-au întîmplat cu adevărat. De asemenea, cred că cititorii vor recunoaște că tiparele lor personale de supraviețuire, de rezistență la accident nu sînt rezultatul nici unui proces conștient de decizie. Atunci cei mai mulți dintre noi ducem

Oare „vieți fermecate”? Să fie oare adevărat acel vers din cîntec?

Unii ar putea gândi că nu e nimic incitant aici, că toate lucrurile despre care am vorbit sînt simple manifestări ale instinctului de supraviețuire. Dar a denumi un lucru înseamnă și a-l explica? Faptul că avem un instinct de supraviețuire pare banal doar pentru că l-am denumit instinct? Înțelegerea noastră privind originea și mecanismele instinctelor este în cel mai bun caz minusculă. De fapt, chestiunea accidentelor sugerează faptul că tendința noastră de a încerca să supraviețuim poate fi altceva, mai miraculos decît un instinct, care este el însuși un fenomen îndeajuns de miraculos. Deși nu înțelegem mare lucru despre instincte, le concepem ca operînd înăuntrul granițelor individului care le posedă. Rezistența la afecțiunile mintale sau la bolile fizice ne-o putem imagina ca fiind localizată în inconștient sau în procesele organice ale individului. Accidentele, totuși, implică interacțiuni între indivizi sau între indivizi și lucruri neînsuflețite. Roțile mașinii acelui bărbat n-au reușit să treacă peste mine când aveam 9 ani din cauza instinctului meu de supraviețuire sau pentru că șoferul poseda o rezistență instinctivă la a mă omorî? Poate că avem un instinct care conservă nu doar viețile noastre, ci și viețile altora.

Deși nu am experimentat personal acest lucru, am mai mulți prieteni care au fost martori la accidente de automobile în care „victimele” au ieșit aproape intacte din vehicule atît de zdrobite, încît nu le mai puteai recunoaște. Reacția lor a fost una de pură uimire. Nu

pot să înțeleg cum a putut cineva supraviețui unei astfel de izbituri și, mai mult, fără să aibă răni grave, declară ei! Cum explicăm aceasta? Șansă pură? Acești prieteni, care nu sînt oameni religioși, au fost uimiți mai ales din cauză că nu șansa pare a fi fost implicată în aceste incidente. „Nimeni n-ar fi supraviețuit”, spun ei. Deși nu sînt religioși și chiar fără măcar să se gîndească profund la ceea ce spun în încercarea de a digera aceste experiențe, prietenii mei au făcut remarci precum: „Cred că Dumnezeu îi iubește pe bețivi” sau „Cred că nu-i venise vremea.” Cititorul poate alege să pună misterul unor astfel de incidente pe seama „șansei pure”, a unui inexplicabil „capriciu” sau a „sortii” și vor fi satisfăcuți să închidă ușa fără a mai căuta alte explicații. Dacă e să examinăm totuși mai departe astfel de incidente, explicarea lor prin concepția noastră despre instincte nu este foarte satisfăcătoare. Oare mecanismul neînsuflețit al unui motor posedă instinctul de a se bloca singur astfel încît să conserve forma corpului uman dinăuntru vehiculului? Sau ființa umană posedă un instinct astfel încît în momentul impactului să-și adapteze forma trupului la felul în care se contorsionează vehiculul? Astfel de întrebări par în mod inerent absurde. Deși am ales să explorez mai departe posibilitatea ca astfel de incidente să aibă o explicație, este clar că concepția noastră tradițională despre instincte nu este de mare ajutor. De mai mult folos ne poate fi ideea de sincronicitate. Înainte de a lua în considerare ideea de sincronicitate, ne va fi totuși de ajutor să examinăm mai întîi unele aspecte ale funcționării unei părți a minții umane pe care o denumim inconștient.

Miracolul inconștientului

Cînd încep să lucrez cu un nou pacient, deseori desenez pe hîrtie un cerc mare. Apoi, la circumferință, desenez o mică nișă. Arătînd spre interiorul nișei, spun: „Aceasta reprezintă mintea noastră conștientă. Tot restul cercului, 95 de procente sau mai mult, reprezintă inconștientul nostru. Dacă vei munci îndeajuns de mult și din greu pentru a te înțelege pe tine însuți, vei ajunge să descoperi că această vastă parte din mintea ta de care ești puțin conștient conține bogății dincolo de imaginație.”

Bineînțeles, una dintre căile prin care cunoaștem existența acestui tărîm ascuns al minții și bogăția pe care el o conține este calea viselor. Un bărbat distins a venit să mă consulte pentru o depresie care dura de mai mulți ani. Nu găsea nici o bucurie în munca pe care o făcea, dar nu știa din ce cauză. Deși părinții lui erau relativ săraci și necunoscuți, mai mulți dintre strămoșii tatălui său fuseseră bărbați faimoși. Pacientul meu s-a referit puțin la ei. Depresia lui era cauzată de mai mulți factori. Doar după mai multe luni a început să ia în considerare problema ambiției sale. La ședința care a urmat imediat după o altă în care problema ambiției fusese pentru prima oară ridicată, el a povestit un vis pe care-l avusese cu o noapte înainte; iată un fragment: „Eram într-un apartament plin cu piese de mobilier imense, apăsătoare. Eram mult mai tînăr decît sînt acum. Tatăl meu voia să navighez de-a lungul golfului ca să iau o barcă pe care, din diferite motive, el o lăsase pe o insulă dincolo de strîmtoare. Eram nerăbdător să fac această călătorie și l-am întrebat cum pot găsi barca. El m-a luat deoparte, acolo unde se găseau acele piese de mobilier imense și apăsătoare și un cufăr enorm, de cel puțin patru metri lungime și care se înălța pînă la tavan, avînd 20 sau 30 de sertare gigantice, și mi-a spus că puteam găsi barca dacă priveam peste cufăr.” Inițial, semnificația acestui vis mi-a fost neclară, așa că i-am cerut, după cum se obișnuiește, să asocieze cu ceva acest cufăr enorm cu sertare. Imediat, el mi-a spus: „Din anumite motive, poate pentru că mobila aceea părea atît de apăsătoare, mă face să mă gîndesc la un sarcofag.”

„Dar sertarele?”, l-am întrebat. Brusc, el a zîmbit răutăcios: „Poate vreau să-mi ucid toți strămoșii”, a spus. „Mă face să mă gîndesc la un mormînt sau la o criptă de familie, fiecare dintre sertare fiind îndeajuns de mare pentru a conține un trup.” Semnificația visului a fost atunci clară. Într-adevăr, în tinerețea sa, își luase ca reper de viață mormintele faimoșilor săi strămoși pe linie paternă și își urmase drumul către glorie. Dar a descoperit că acesta este o forță apăsătoare în viața sa și a dorit să poată să-și ucidă psihologic strămoșii

pentru a se putea elibera de această forță constrângătoare.

Oricine s-a ocupat mai mult de vise va recunoaște în acesta un vis tipic. Aș vrea să mă concentrez asupra unuia dintre aspectele care îl fac să fie tipic. Acest bărbat a început să se ocupe de problema sa. Aproape imediat, inconștientul său a produs o dramă care a elucidat cauza problemei, cauză de care el nu fusese conștient pînă atunci. A făcut acest lucru folosind simboluri într-o manieră la fel de elegantă ca aceea dintr-o piesă de teatru reușită. E greu să ne imaginăm că o altă experiență ce ar fi apărut în acest moment în cadrul terapiei ar fi putut să fie tot atît de elocvent edificatoare pentru el și pentru mine precum acest vis.

Inconștientul lui în mod clar părea că vrea să-l ajute pe el și munca noastră împreună și făcea aceasta cu o dorință mistuitoare.

Psihoterapeuții fac din analiza viselor o parte semnificativă a muncii lor tocmai pentru că sînt atît de folositoare în general. Trebuie să mărturisesc că există multe vise a căror semnificație mă depășește complet și este tentant să dorești nerăbdător ca inconștientul să aibă decența să ne vorbească într-un limbaj clar. Totuși, în acele ocazii în care reușim să facem traducerea, mesajul pare a fi totdeauna destinat nutririi dezvoltării noastre spirituale. În experiența mea, visele care pot fi interpretate oferă invariabil informații folositoare despre cel ce le visează. Ajutorul vine într-o diversitate de forme: ca avertisment pentru eșecuri personale; ca ghid pentru soluționarea problemelor pe care nu sîntem capabili să le rezolvăm; ca indicație adecvată că greșim atunci cînd credem că avem dreptate și ca încurajare corectă că avem dreptate atunci cînd credem că probabil greșim; ca sursă de informații necesare despre noi înșine, informații care ne lipsesc; ca acela ce ne ajută să găsim direcția cînd ne simțim pierduți; ca indicator pe drumul pe care avem nevoie să mergem atunci cînd ne scufundăm.

Inconștientul poate să comunice cu noi atunci cînd sîntem treji cu tot atîta eleganță și generozitate ca atunci cînd dormim, deși într-o formă destul de diferită. Este vorba despre „gîndurile nefolositoare” sau despre fragmentele de gînduri. Cea mai mare parte a timpului, așa cum facem și cu visele, nu dăm nici o atenție acestor gînduri inutile și le dăm la o parte ca și cum ele n-ar avea nici o semnificație. Acesta este motivul pentru care pacienții terapiei psihanalitice sînt învățați iarăși și iarăși să spună *orice* le vine în minte, nu contează cît de stupide sau insignifiante pot părea vorbele lor la început. De cîte ori un pacient spune: „E ridicol, dar acest gînd protestesc tot îmi vine în minte — nu are nici un sens, dar mi-ați spus să vă spun astfel de lucruri” știu că pacientul a primit un mesaj extrem de valoros din partea inconștientului, un mesaj care va ilumina în mod semnificativ situația în care se află. Deși aceste „gînduri inutile” ne oferă de obicei o privire în interiorul nostru, ele pot de asemenea să ne ofere informații dramatice din interiorul altora și al lumii din afara noastră. Ca exemplu de mesaj al inconștientului prin „gîndurile nefolositoare”, ce aparține unei categorii destul de largi, aș vrea să vă descriu experiența propriei mele minți atunci cînd am lucrat cu o pacientă. Pacienta era o femeie tînără care suferea din adolescența timpurie de o senzație de amețală, senzație ce putea să o facă să se prăbușească în orice moment și pentru care nu fusese descoperită nici o cauză fizică. Din cauza acestei senzații de amețală, ea avea un mers rectiliniu și amplu, aproape împleticindu-se. Era destul de inteligentă și fermecătoare și inițial n-am avut nici o idee despre ce ar fi putut să-i cauzeze amețeaua, pe care mai mulți ani de psihoterapie nu reușiseră să i-o vindece și din cauza căreia venise și la mine pentru ajutor.

Pe la mijlocul celei de-a treia ședințe, cum stătea ea așezată confortabil, vorbind despre una sau alta, mi-a apărut brusc în minte un cuvînt: „Pinocchio”. Am încercat să mă concentrez asupra a ce spunea pacienta mea, așa că am îndepărtat imediat cuvîntul din conștiință. Dar după un minut, în pofida voinței mele, cuvîntul mi-a apărut iarăși în minte, aproape vizibil, ca și cum ar fi fost scris literă cu literă în spatele ochilor mei: „Pinocchio”.

Destul de supărat, mi-am strîns ochii și m-am străduit să-mi îndrept atenția către pacientă. Totuși, după încă un minut, de parcă ar fi posedat propria lui voință, cuvîntul mi-a apărut iarăși în minte, cerînd parcă a fi recunoscut. Atunci mi-am spus mie însumi: „Stai

puțin, dacă acest cuvânt este atât de nerăbdător să-mi intre în minte, mai bine îi dau atenție, pentru că știu că astfel de lucruri pot fi importante și mai știu că dacă inconștientul încearcă să-mi spună ceva trebuie să-l ascult." Așa am făcut. „Pinocchio! Ce naiba poate să însemne Pinocchio? Doar nu crezi că are vreo legătură cu pacienta? Doar nu crezi că ea e Pinocchio, nu? Hei, stai puțin; e drăguță, e ca o păpușă. Este îmbrăcată în roșu, alb și albastru. De fiecare dată când a venit aici era îmbrăcată în roșu, alb și albastru. Mergă caraghios, cu mersul țeapăn al unui soldat de lemn. Hei, asta este! Este o păpușă. Dumnezeu, este Pinocchio! Este o păpușă!" Instantaneu, mi-a fost relevat ceea ce era esențial în pacientă: ea nu era o persoană reală; era o păpușică țeapănă de lemn, care încerca să fie vie, dar îi era teamă că în orice moment s-ar putea prăbuși și putea sfârși într-o grămadă de bețe și sfori. Unul după altul, au apărut rapid faptele în sprijinul acestei afirmații: o mamă incredibil de dominatoare, care trăgea sforile și care era foarte mândră că își învățase fiica „să meargă peste noapte la toaletă”; dorința totală a fetei de a se devota împlinirii așteptărilor celorlalți, de a fi curată, îngrijită, ordonată și de a spune doar ceea ce se cuvine, încercând frenetic să păcălească cerințele ce-i erau adresate; o lipsă totală de automotivație și a capacității de a lua singură decizii.

Această informație enorm de valoroasă despre pacienta mea a apărut în conștient ca un intrus nedorit. Eu nu l-am invitat, nu l-am dorit. Prezența lui îmi părea străină de mine și irelevantă pentru treaba în care eram angrenat, o distragere a atenției de care nu aveam nevoie. Inițial, i-am rezistat, încercând de mai multe ori să-l dau afară pe ușa pe care intrase. Această calitate de a părea străin și nedorit este caracteristica materialului inconștient și maniera lui de a se prezenta în mintea conștientă. În parte, din cauza acestei calități și a rezistenței ce-i este asociată din partea minții conștiente, Freud și primii lui urmași au fost tentați să perceapă inconștientul ca pe un depozit a ceea ce este primitiv, antisocial și rău în noi. E ca și cum ei ar fi presupus, ținând cont de faptul că conștiința nu îl vrea, că acest material inconștient e „rău”. În aceeași direcție, ei au tins să presupună că boala psihică rezidă cumva în inconștient, ca un demon în adâncurile subterane ale minții noastre. Lui Jung îi revine responsabilitatea de a fi inițiat o corecție a acestei viziuni, corecție pe care a făcut-o în diferite feluri, inclusiv prin născocirea expresiei: „înțelepciunea inconștientului”. Propria mea experiență a confirmat perspectiva lui Jung în această privință, până acolo încât am ajuns la concluzia că boala mintală nu este un produs al inconștientului; ea este în schimb un fenomen al conștiinței sau al unei relații defectuoase dintre conștient și inconștient. Să luăm în considerare chestiunea refulării, de exemplu. Freud a descoperit la mulți dintre pacienții săi dorințe sexuale și sentimente ostile de care ei nu erau conștienți, dar care în mod clar îi făcea să fie bolnavi. Din cauza acestor dorințe și sentimente aflate în inconștient, a apărut ideea că inconștientul este cel care „a cauzat boala mintală”. Dar de ce erau aceste dorințe și sentimente localizate în inconștient, de la început? De ce erau ele reprimare? Răspunsul este că mintea conștientă nu le voia. Și în acest a nu voi, în această renegare constă problema.

Problema nu constă în faptul că ființele umane au sentimente ostile și sexuale, ci mai degrabă în faptul că ființele umane au o minte conștientă care deseori nu este dispusă să facă față acestor sentimente și să tolereze durerea de a avea de-a face cu ele, fiind în același timp doritoare să le ascundă sub preș.

Un al treilea mod în care se manifestă inconștientul și în care ne vorbește, dacă avem grijă să-l ascultăm (ceea ce nu facem de obicei), este prin comportamentul nostru. Mă refer la erori de pronunție și la alte „greșeli” în comportament sau la „acte ratate” freudiene, pe care Freud, în *Psihopatologia vieții cotidiene*, le demonstrează a fi inițial manifestări ale inconștientului. Folosirea cuvântului „psihopatologie” de către Freud pentru a descrie aceste fenomene indică iarăși orientarea sa negativă în ceea ce privește inconștientul; el îl percepe ca ju-cînd un rol dușmănos sau cel puțin pe acela al unui diavol răutăcios care încearcă să ne înșele, mai curînd decît a-l vedea în chip de zîna bună care muncește din greu pentru a ne face să fim onești. Cînd un pacient face o eroare în cadrul psihoterapiei, evenimentul este

invariabil de folos procesului terapeutic sau însănătoșirii. În aceste momente, mintea conștientă a pacientului este angajată într-o încercare de a combate terapia, intenționând să ascundă adevărata natură a sinelui său de terapeut și de propria autoconștientizare.

Inconștientul, totuși, este cel care se aliază cu terapeutul, luptând pentru deschidere, onestitate, adevăr, străduindu-se în realitate să „spună lucrurile așa cum sînt”.

Aș vrea să dau cîteva exemple. O femeie meticuloasă, complet incapabilă să recunoască în sine emoția furiei și prin urmare incapabilă să-și exprime furia în mod deschis, a început să întîrzie de fiecare dată cîteva minute la ședința de terapie. I-am sugerat că asta se întîmpla deoarece simțea un anume resentiment în ceea ce mă privește sau față de terapie. Ea a negat ferm că ar exista o astfel de posibilitate, explicîndu-mi că întîrzierile se datorau cutărui sau cutărui accident din viața ei și proclamîndu-și aprecierea totală față de mine și motivația de a lucra împreună. Într-o seară ce a urmat unei ședințe, ea a făcut plățile facturilor lunare, inclusiv pentru mine. Cecul de la ea mi-a ajuns nesemnat. La următoarea ședință, am informat-o despre acest lucru, sugerîndu-i că ea nu m-a plătit cînd trebuia din cauză că era furioasă. Atunci mi-a spus: „Dar este ridicol! Nu mi s-a întîmplat niciodată în viață să nu semnez un cec. Știți cît de meticuloasă sînt în aceste chestiuni. Este imposibil să nu fi semnat cecul dvs.” I-am arătat cecul nesemnat. Deși se controla extrem de bine în timpul ședințelor noastre, acum brusc a izbucnit în plîns. „Ce mi se întîmpla?”, s-a văitat ea.

„Mă simt divizată. E ca și cum aș fi doi oameni.” În criza ei și cu recunoașterea din partea mea că într-adevăr e ca o casă divizată împotriva ei însăși, ea a început pentru prima oară să accepte posibilitatea că cel puțin o parte din ea trebuie să adăpostească sentimente de furie. Primul pas pentru progresul terapiei fusese făcut. Un alt pacient care avea o problemă cu mînia era un bărbat ce credea că este imoral să simtă, cu atît mai mult să exprime furie față de vreun membru al familiei sale. Pentru că sora sa îl vizita uneori, el îmi vorbea despre ea și o descria ca fiind o „persoană extrem de încîntătoare”. Mai tîrziu, a început să-mi povestească despre o mică petrecere pe care urma să o găzduiască în noaptea aceea, la care, spunea el, a invitat și un cuplu din vecini și „bineînțeles, pe sora mea vitregă”. I-am subliniat faptul că se referise la sora lui ca fiind sora lui vitregă. „Bănuiesc că o să-mi spuneți despre acele acte ratate freudiene”, a remarcat el voios. „Da”, i-am răspuns. „Ceea ce îți spune inconștientul este că tu nu vrei ca sora ta să fie sora ta, că atîta cît te privește, ea este doar sora ta vitregă și că de fapt urăști tupeul ei.” „Nu urăsc tupeul ei”, a răspuns el, „dar vorbește neîncetat și știu că la cina din seara asta va monopoliza întreaga conversație. Cred că uneori mă deranjează.” Iarăși a fost făcut un mic început.

Nu orice act ratat exprimă ostilitate sau sentimente „negative” ce au fost respinse. Ele toate exprimă sentimentele care au fost respinse, negative sau pozitive. Ele exprimă adevărul. Felul în care lucrurile sînt cu adevărat, opus felului în care credem că sînt. Poate că actul ratat cel mai mișcător din experiența mea a fost făcut de o tînră femeie în timpul primei ei vizite la mine. Știam că părinții ei sînt oameni distanți și insensibili, care o crescuseră cu mare simț de răspundere, dar în absența afecțiunii sau a unei griji iubitoare. Ea mi s-a prezentat ca fiind o femeie de lume neobișnuit de matură, încrezătoare în sine și independentă, care credea că a venit la mine pentru tratament pentru că, după cum explica ea, „nu mai am nici un scop pentru moment și sînt stăpînă pe timpul meu și cred că puțină psihanaliză ar putea contribui la dezvoltarea mea intelectuală.” Cercetînd de ce nu mai are nici un scop pe moment, am aflat că tocmai părăsise facultatea din cauza unei sarcini de cinci luni. Ea nu voia să se mărite. Se gîndise vag că ar putea să dea copilul spre adopție, după ce acesta se naștea și să plece în Europa pentru a-și continua educația. Am întrebat-o dacă l-a informat pe tatăl copilului, pe care ea nu-l mai văzuse de patru luni. „Da”, mi-a spus ea. „I-am lăsat un bilețel prin care l-am încunostințat că relația noastră a fost produsul unui copil.”

Vrînd să spună că copilul a fost produsul relației lor, ea mi-a spus în loc de asta că sub masca unei femei de lume ea era o fetiță flămîndă, tînjind după afecțiune, care a rămas gravidă într-o încercare disperată de a obține grija maternă devenind ea însăși mamă. Nu am

confruntat-o cu actul ei ratat, pentru că nu era deloc gata să-și accepte nevoile de dependență sau să le trăiască, deși eram sigur că le avea. Totuși, actul ratat i-a fost de ajutor, ajutându-mă pe mine să conștientizez că persoana care stătea în fața mea era un copil speriat, care avea nevoie de blândețe protectoare și de cel mai simplu fel de a fi îngrijită, aproape fizic, probabil multă vreme de acum înainte.

Acești trei pacienți care au făcut acte ratate nu încercau să se ascundă atât de mine, cât de ei înșiși. Prima pacientă credea că nu există nici o fărîmă de resentiment în ea. Cel de-al doilea pacient era convins că nu are nici un sentiment de animozitate față de vreunul dintre membrii familiei sale. Ultima pacientă se gîndea la sine ca fiind o femeie de lume. Printr-un complex de factori, concepția noastră conștientă despre noi înșine este divergentă aproape întotdeauna, într-un grad mai mic sau mai mare, față de persoana care sîntem în realitate.

Aproape totdeauna sîntem mai mult sau mai puțin competenți decît credem că sîntem. Inconștientul însă știe cine sîntem în realitate. O sarcină majoră și esențială în procesul dezvoltării spirituale constă în munca continuă de a duce concepția conștientă despre sine a cuiva într-o congruență progresiv mai mare cu realitatea. Cînd o mare parte a acestei sarcini care durează toată viața este realizată cu o relativă rapiditate, așa cum se întîmplă în psihoterapia intensivă, individul se simte deseori „renăscut”. „Nu mai sînt persoana care eram”, va spune pacientul, cu reală bucurie, despre schimbările dramatice din conștiința sa; „Sînt o persoană complet nouă și diferită.” O astfel de persoană nu are dificultăți în a înțelege cuvintele dntecului: „Am fost pierdut, dar regăsit acum/ Orb am fost, dar acum văd.”

Dacă ne identificăm pe noi înșine cu concepția despre noi înșine sau cu conștientizarea de sine sau cu conștiința noastră în general, atunci trebuie să spunem că inconștientul este o parte în noi care este mai înțeleaptă decît noi înșine. Am vorbit despre această „înțelepciune a inconștientului” în primul rînd în termeni de cunoaștere de sine și revelație de sine. În exemplul cu pacienta pe care inconștientul meu mi-a relevat-o ca fiind Pinocchio, am încercat să demonstrez că inconștientul este mai înțelept decît noi atât în ceea ce privește alți oameni, cât și în ceea ce ne privește pe noi înșine. Fapt este că inconștientul nostru este mai înțelept decît noi în aproape orice împrejurare. Ajungînd după lăsarea întunericii în Singa-pore, unde plecasem în vacanță pentru prima oară, soția mea și cu mine am părăsit hotelul pentru o plimbare. Curînd am ajuns într-un spațiu deschis larg, la capătul căruia, cîteva clădiri mai încolo, am putut zări în întuneric forma vagă a unei construcții de mari dimensiuni. „Mă întreb oare ce clădire este aceea?”, a spus soția mea. I-am răspuns imediat cu o siguranță totală și fără să mă gîndesc: „O, acesta este Clubul de Cricket din Singapore.” Cuvintele mi-au venit pe limbă spontan. Aproape imediat le-am regretat. Nu mă bazam pe nimic spunîndu-le. Nu numai că nu mai fusesem niciodată în Singapore, dar nu mai văzusem niciodată un club de cricket — ziua în amiaza mare și cu atât mai puțin în întuneric. Totuși, spre amuzamentul meu, ajungînd de cealaltă parte a clădirii, am văzut o placă din bronz deasupra intrării, pe care se putea citi *Singapore Cricket Club*.

Cum am știut acest lucru, pe care de fapt nu îl știam? Printre posibilele explicații se numără teoria lui Jung despre „inconștientul colectiv”, care spune că moștenim înțelepciunea reieșită din experiența strămoșilor noștri, fără ca noi să fi avut personal acea experiență. Deși acest tip de cunoaștere poate părea bizar unei minți științifice, existența ei este în mod destul de straniu recunoscută în limbajul nostru cotidian. Să luăm însuși cuvîntul „a recunoaște”.

Cînd citim o carte și ajungem la o idee sau la o teorie care ni se pare atrăgătoare, „sună clopoțelul”, „recunoaștem” că este adevărată. Totuși ideea sau teoria respectivă pot să fie unele pe care nu le-am gîndit niciodată conștient. Cuvîntul spune că „re-cunoaștem” concepția respectivă, ca și cum am fi cunoscut-o odată, am uitat-o, iar apoi o recunoaștem ca pe un vechi prieten. Este ca și cum întreaga cunoaștere și întreaga înțelepciune ar fi deja conținute în mințile noastre și atunci cînd aflăm „ceva nou” nu facem decît să descoperim ceva care exista demult în noi. Această concepție este în mod similar reflectată în cuvîntul

„educație”, care este derivat din latinescul *educare*, ce se traduce literal prin „a scoate în afară” sau „a conduce în afară”. Prin urmare, cînd educăm oamenii, dacă folosim cuvîntul în mod serios, noi nu băgăm ceva înăuntrul minții lor; mai degrabă scoatem ceva din ele; ducem ceva din inconștient spre conștientizare. Ei sînt posesorii cunoașterii de multă vreme. Dar care este sursa acestei părți din noi care e mai înțeleaptă decît noi? Nu știm. Teoria lui Jung despre inconștientul colectiv sugerează că înțelepciunea noastră este moștenită. Experimente științifice recente cu material genetic în conjuncție cu fenomenele memoriei sugerează că este într-adevăr posibil să fi moștenit cunoașterea, cunoaștere care este depozitată sub forma unor coduri în acidul nucleic din celulele noastre. Conceptul de depozitare chimică a informației ne permite să începem să înțelegem cum poate fi depozitată informația potențial disponibilă pentru mintea umană în cîți-va centimetri cubi de substanță cerebrală. Dar chiar acest extraordinar de sofisticat model, care permite depozitarea în spații mici a cunoașterii moștenite ca și a celei trăite, lasă fără răspuns majoritatea întrebărilor care ne sperie mintea cel mai mult. Cînd speculăm asupra tehnologiei unui astfel de model — cum ar fi el construit, cum ar fi sincronizat ș.a.m.d. — sîntem încă în totală venerație în fața fenomenului minții umane. Speculațiile asupra acestei chestiuni diferă puțin în calitate de speculații asupra unor modele de control al cosmosului precum cel al lui Dumnezeu cu armile și corurile de arhangheli, îngeri, serafimi și heruvimi care îl ajută în misiunea sa de a ordona universul. Mintea, care uneori crede că astfel de lucruri nu există ca miracol, este ea însăși un miracol.

Miracolul serendipității

Deși este foarte posibil pentru noi să concepem extraordinara înțelepciune a inconștientului, așa cum am discutat pînă acum, ca fiind ultima parte explicabilă a moleculelor ce alcătuiesc substanța cerebrală și operează cu o tehnologie miraculoasă, nu avem încă o explicație pentru așa-numitele „fenomene psihice”, care sînt în mod clar legate de funcționarea inconștientului. Într-o serie de experimente sofisticate, medicul Montague Ullman și dr. Stanley Krippner au demonstrat convingător că este posibil pentru un individ treaz să „transmită” în mod curent și repetat imagini către un alt individ care doarme cîteva camere mai încolo și că aceste imagini vor apărea în visele celui ce doarme.

O astfel de transmisie nu apare doar în laborator. De exemplu, nu este neobișnuit ca doi indivizi care se cunosc să aibă în mod independent vise identice sau incredibil de similare. Cum se întîmplă acest lucru? Nu avem nici cea mai vagă idee.

Dar se întîmplă că validitatea unor astfel de întîmplări este dovedită științific în termeni de probabilitate. Eu însumi am avut într-o noapte un vis care consta într-o serie de șapte imagini. Am aflat mai tîrziu că un prieten care dormise în casa mea cu două nopți înainte se trezise dintr-un vis în care acele șapte imagini apăruseră în aceeași ordine. Nici unul dintre noi nu a putut să stabilească un motiv pentru această întîm-plare. Am fost incapabili să legăm visele de orice experiență împărtășită de amîndoi sau de alt fel pe care am fi avut-o și nici nu am fost în stare să interpretăm visele în vreun fel. Totuși, știam că ceva mult mai semnificativ s-a întîmplat. Mintea mea are milioane de imagini la îndemînă din care să construiască un vis. Probabilitatea să fi fost doar o coincidență ca eu să fi selectat aceleași șapte imagini, în aceeași ordine ca și prietenul meu era astronomic de mică.

Evenimentul era atît de neplauzibil, încît am știut că nu putea apărea accidental.

Faptul că evenimente foarte neplauzibile, pentru care nu poate fi determinată nici o cauză în cadrul legilor naturale cunoscute, apar cu o frecvență neplauzibilă a ajuns să fie cunoscut ca principiul sincronității. Nici eu, nici prietenul meu nu știam cauza sau motivul pentru care am avut vise atît de neplauzibil de similare, dar unul dintre aspectele evenimentului a fost acela că noi am avut aceste vise la scurt timp unul după altul. Cumva, timpul pare elementul important, poate chiar crucial în aceste evenimente neplauzibile. Mai devreme, în discuția despre înclinația spre accidente și rezistența la ele, s-a făcut mențiunea

că nu de puține ori oamenii ies nevătămați din vehicule zbrobite și pare ridicol a gândi că mașinaria se contorsionează într-o asemenea formă încît să protejeze șoferul sau că șoferul se contorsionează luînd o formă care să se potrivească cu mașina zdrobită. Nu există nici o lege naturală cunoscută prin care forma pe care o ia vehiculul (evenimentul A) să cauzeze supraviețuirea șoferului sau ca forma șoferului (evenimentul B) să facă vehiculul să se contorsioneze într-un anumit fel. Deși nu a existat o relație de cauzalitate între evenimentul A și evenimentul B, ele au apărut neplauzibil în mod sincron — adică amîndouă în același timp —, astfel încît, în fapt, șoferul a supraviețuit. Principiul sincronicității nu explică de ce sau cum s-au întîmplat acestea. El susține doar că astfel de conjuncții neplauzibile de evenimente apar mai frecvent decît sînt prezise de probabilitate. El nu explică miracolul.

Principiul servește doar la a face clar faptul că miracolele par a fi chestiuni care țin de coordonarea în timp și chestiuni care sînt uimitor de comune.

Incidentul cu visele similare aproape sincrone este unul care poate fi calificat, în virtutea neprobabilității lui statistice, ca fiind un fenomen psihic sau „paranormal”, chiar dacă semnificația incidentului este obscură. Probabil că înțelesul cel puțin al majorității fenomenelor psihice, paranormale este de asemenea obscur. Totuși o altă caracteristică a fenomenelor psihice, aparte față de neplauzibilitatea lor statistică, este frecvența semnificativă cu care astfel de apariții par a fi benefice — într-un anume fel binefăcător pentru unul sau mai mulți participanți umani implicați. Un om de știință respectabil, matur și foarte sceptic, care făcea analiză cu mine, mi-a povestit recent următorul incident: „După ultima noastră ședință, era o zi atît de frumoasă, încît m-am hotărît să mă duc acasă pe șoseaua care înconjoară lacul. Așa cum știți, acest drum are o mulțime de curbe foarte strînse. Luasem probabil zece asemenea curbe cînd brusc am avut gîndul că o mașină ar fi putut să vină de după colț pe banda mea de șosea. Fără să mă mai gîndesc, am apăsat puternic pe frîne și am oprit. Imediat după ce am făcut acest lucru, o mașină a luat imediat curba cu roțile la doi metri de banda galbenă și abia a reușit să mă evite, deși mă aflam pe partea de șosea corespunzătoare. Dacă nu opream, ciocnirea în curbă ar fi fost inevitabilă.

Nu am idee ce m-a făcut să opresc. Aș fi putut să opresc la oricare din cele zece astfel de curbe pe care le-am luat, dar n-am făcut-o. Am mers de multe ori pe acea șosea înainte și deși m-am gîndit că este periculoasă, n-am oprit mașina niciodată. Mă face să mă gîndesc că e ceva cu aceste ESP și alte lucruri din acestea. Nu am nici o altă explicație.”

Este posibil ca aparițiile statistic improbabile să sugereze într-o anumită măsură că exemplele de sincronicitate sau paranormal e probabil să fie pe cît de benefice pe atît de dăunătoare. Auzim despre accidente ciudate și despre exemple ciudate de accidente care ar fi putut să se întîmple, dar care nu au avut loc. Deși plină de eșecuri metodologice, o cercetare a acestei probleme trebuie făcută. Acum nu pot să afirm decît o impresie fermă, dar „neștiințifică” potrivit căreia frecvența unor astfel de apariții, improbabile din punct de vedere statistic, în mod clar benefice este mult mai mare decît în cazul celor în care rezultatul pare a fi vătămător. Rezultatele benefice ale unor astfel de apariții nu e necesar să salveze doar vieți; mult mai des ele doar îmbunătățesc viața sau determină o dezvoltare a ei. Un excelent exemplu de astfel de apariție este experiența „visului scarabeului” a lui Carl Jung, povestit în articolul său „Despre sincronicitate”, pe care o voi cita în întregime:

Exemplul meu privește o tînră pacientă care, în ciuda eforturilor făcute de ambele părți, s-a dovedit a fi din punct de vedere psihologic inaccesibilă. Dificultatea consta în faptul că ea știa totdeauna totul despre orice. Excelenta ei educație o înzestrăse cu o armă care se potrivea în mod ideal scopului său, mai precis, cu un raționalism cartezian bine șlefuit, cu o impecabilă idee „geometrică” asupra realității. După mai multe încercări nefructuoase de a îndulci raționalismul ei cu o înțelegere mai umană a lucrurilor, a trebuit să mă limitez la speranța că va apărea ceva neașteptat și irațional, ceva care va mistui retorta intelectuală în care ea se izolase. Într-o zi, stăteam în fața ei, cu spatele la fereastră, ascultîndu-i revărsarea de retorică. Avusese un vis impresionant în noaptea precedentă, în care cineva îi

dădea un scarabeu de aur — o bijuterie costisitoare, în timp ce ea încă îmi povestea acest vis, am auzit în spatele meu o bătaie ușoară în geam. M-am întors și am văzut că era o insectă zburătoare destul de mare, care ciocănea în geamul ferestrei, într-un efort clar de a vrea să intre în încăperea întunecată. Acest lucru mi s-a părut foarte straniu. Am deschis fereastra imediat și am prins insecta în aer, în timp ce zbura. Era o insectă din familia scarabeului, un cărăbuș de trandafir (*Cetonia aurata*), a cărui culoare galben-verzuie semăna foarte bine cu aceea a unui scarabeu de aur. I-am întins pacientei mele insecta cu aceste cuvinte: „Iată scarabeul dvs.” Această experiență a produs breșa pe care o doream în raționalismul ei și a spart gheața în ceea ce privește rezistența ei intelectuală. Tratamentul putea continua acum cu rezultate mulțumitoare.

Discutând despre aceste evenimente paranormale cu consecințe benefice, vorbim de fapt despre fenomenul serendipi-tății. *Webster's Dictionary* definește serendipitatea ca fiind „darul de a găsi lucruri valoroase sau agreabile fără a le căuta”. Există câteva caracteristici care intrigă în această definiție. Una dintre ele este determinarea serendipității ca dar, ceea ce implică faptul că unii oameni îl posedă, iar alții nu, că unii oameni sînt norocoși, iar alții nu sînt. Una din tezele principale ale acestei secțiuni a cărții este că grația, manifestată în parte prin „lucruri valoroase sau agreabile care nu sînt căutate”, este la îndemîna tuturor, dar că unii profită de ea, alții nu. Lă-sînd insecta înăuntru, prinzînd-o și dînd-o pacientei, Jung a profitat clar de grație. Unele motive și unele căi prin care oamenii eșuează să profite de grație vor fi explorate mai tîrziu, în subcapitolul „Rezistența la grație”. Pentru moment, vreau să sugerez că unul dintre motivele pentru care nu reușim să profităm pe de-a-ntregul de grație este acela că nu sîntem pe deplin conștienți de prezența ei — adică nu găsim lucruri valoroase fără a le fi căutat, pentru că nu reușim să apreciem valoarea darului care ni se oferă.

Cu alte cuvinte, evenimente ale serendipității ne apar tuturor, dar deseori nu reușim să recunoaștem natura lor de serendipitate; considerăm că aceste evenimente nu au nimic remarcabil și, prin urmare, nu putem să profităm de ele.

Acum cinci luni, avînd la dispoziție două ore între întîlnirile pe care le aveam într-un anumit oraș, l-am întrebat pe un coleg care locuia în acel oraș dacă pot să-mi petrec timpul în biblioteca din casa lui, pentru a lucra la rescrierea primei secțiuni a acestei cărți. Cînd am ajuns acolo, am întîlnit-o pe soția colegului meu, o femeie distantă și rezervată, căreia se pare că nu-i plăceam prea mult, ba chiar a fost de-a dreptul ostilă față de mine, aproape arogantă, în mai multe ocazii. Am discutat incomod vreo cinci minute. În cursul conversației noastre superficiale, ea mi-a spus că a auzit că scrisesem o carte și m-a întrebat care este subiectul ei.

I-am spus că ea se ocupă de dezvoltarea spirituală și că nu am terminat-o încă. După aceea, m-am dus în bibliotecă să lucrez. După o jumătate de oră, ajunsesem într-un punct mort. O parte din ceea ce scrisesem despre subiectul responsabilității mi se părea complet nesatisfăcător. Era clar că trebuia să extind acea parte pentru a face mai comprehensibile concepțiile discutate acolo, simțind totuși că această lărgire ar fi o abatere de la cursul lucrării. Pe de altă parte, nu eram dispus să șterg întreaga secțiune, pentru că simțeam că o menționare a acestor concepții era necesară. M-am luptat cu această dilemă timp de o oră fără a ajunge nicăieri, devenind din ce în ce mai frustrat, simțindu-mă din ce în ce mai neajutorat în rezolvarea acestei situații.

În acest moment, a intrat încet în bibliotecă soția colegului meu. Felul ei de a fi era timid și ezitant, respectuos și totuși cald și blînd, foarte diferit de felul în care fusese în orice altă întîlnire dinainte. „Scotty, sper că nu deranjez”, mi-a spus ea. „Dacă deranjez, spune-mi.”

I-am spus că nu și că am ajuns într-un punct mort și că nu mai eram în stare să fac nici un progres pentru moment. Ținea în mîini o carte. „Am găsit această carte din întîmplare”, a spus ea. „M-am gîndit că s-ar putea să te intereseze. Poate că nu se va întîmpla așa. Dar mi-a apărut gîndul că s-ar putea să-ți fie de ajutor. Nu știu de ce.” Simțindu-mă iritat și presat de timp, i-aș fi spus în mod normal că sînt afundat în cărți pînă peste urechi — fapt care era adevărat — și că nu aș fi avut nici un pic de timp să o citesc în viitorul apropiat. Dar strania

ei umilință m-a făcut să-i dau un alt răspuns. I-am răspuns că apreciez bunătatea ei și că voi încerca să o citesc cât mai curînd posibil. Am luat cartea cu mine acasă, fără a ști cînd ar putea fi „cel mai curînd posibil”. Dar chiar în acea seară, ceva m-a determinat să las la o parte toate celelalte cărți și să consult cartea pe care mi-o dăduse ea. Era un volum subțire intitulat *How people change* (*Cum se pot schimba oamenii*), scris de Allen Wheelis. Mare parte din carte trata problema responsabilității. Unul dintre capitole exprima cu eleganță, în profunzime ceea ce voiam eu să spun cînd încercam să lărgesc acea secțiune dificilă a cărții mele. Dimineața următoare, am condensat acea secțiune a cărții mele într-un paragraf scurt și concis, iar într-o notă de subsol i-am recomandat cititorului cartea lui Wheelis ca pe o ideală elaborare a subiectului. Dilema mea era rezolvată.

Aceasta nu era o întîmplare nemaipomenită. N-au existat surle și trompete care s-o anunțe. Aș fi putut s-o ignor. Aș fi putut trăi și fără ea. Totuși, am fost atins de grație. întîmpla-rea a fost atît extraordinară, cît și obișnuită — extraordinară pentru că probabilitatea de a se întîmpla era foarte mică, obișnuită pentru că astfel de întîmplări benefice cu probabilitate foarte mică se întîmpla tot timpul, în liniște, bătînd la ușa conștientizării noastre nu mai dramatic decît o insectă care ciocane ușor geamul ferestrei. întîmplări similare au avut loc de zeci de ori în luna în care soția colegului meu mi-a împrumutat cartea. Ele mi s-au întîmplat tot timpul. Pe unele dintre ele le recunosc. De unele pot profita fără a fi măcar conștient de natura lor miraculoasă. Nu există nici o cale prin care să-mi dau seama cît de multe astfel de întîmplări mi-au scăpat.

Definiția grației

Pînă acum, în această secțiune, am descris o întreagă diversitate de fenomene care au următoarele caracteristici comune:

a) Ele contribuie la nutrirea — sprijină, protejează și îmbunătățesc — vieții umane și la dezvoltarea spirituală.

b) Mecanismul acțiunii lor este fie incomplet înțeles (ca în cazul rezistenței fizice și a viselor), fie total obscur (ca în cazul fenomenelor paranormale), în funcție de principiile legilor naturale, așa cum sînt ele interpretate de gîndirea științifică curentă.

c) Apariția lor este frecventă, are loc în mod curent, este un loc comun și este în mod esențial universală pentru umanitate.

d) Deși influențată potențial de conștiința umană, originea lor este în afara voinței conștiente și dincolo de procesul luării conștiente de decizii.

Deși privite în general separat, am ajuns să cred că elementele lor comune indică faptul că aceste fenomene sînt parte sau manifestări ale unui singur fenomen: o puternică forță originată în afara conștiinței umane, care nutrește dezvoltarea spirituală a ființei umane. Cu sute sau chiar mii de ani înainte de conceptualizarea științifică a unor lucruri precum sistemul imunitar, starea de vis și inconștientul, această forță a fost consecvent recunoscută de către religie, care i-a dat numele de grație. Și i-a adus laude.

Ce avem de făcut — noi, care avem o minte sceptică și orientată științific — cu această „puternică forță originată în afara conștiinței umane, care nutrește dezvoltarea spirituală a ființei umane”? Nu putem atinge această forță. Nu avem nici un mod corespunzător de a o măsura. Totuși, ea există. Este reală. Să punem în funcțiune viziunea de tunel și să o ignorăm pentru că ea nu se potrivește prea ușor cu conceptele științifice tradiționale ale legilor naturale? Pare periculos să facem astfel. Eu cred că nu putem spera să ne apropiem de o înțelegere a cosmosului, a locului omului în cosmos și, prin urmare, a însăși naturii omului fără a încorpora fenomenul grației în cadrul nostru conceptual.

Totuși, nu putem nici măcar să localizăm această forță. Putem doar să spunem unde nu este: în conștiința umană. Atunci unde locuiește ea? Unele dintre fenomenele pe care le-am discutat, cum ar fi visele, sugerează faptul că grația locuiește în mintea inconștientă a individului. Alte fenomene, precum sincronicitatea și serendipitatea, indică faptul că această

forță există dincolo de granițele individului. Nu doar pentru că sîntem oameni de știință nu ne este ușor să localizăm grația. De-a lungul secolelor, omul religios, care, bineînțeles, atribuie originea grației lui Dumnezeu și crede că ea este cu adevărat iubirea lui Dumnezeu, a avut de asemenea dificultăți în a-1 localiza pe Dumnezeu. Există în teologie două tradiții mari și opuse în această privință: prima, doctrina emanației, care susține că grația emană de la un Dumnezeu exterior omului; cealaltă, doctrina imanenței, care susține că grația emană de la un Dumnezeu din centrul ființei umane.

Această problemă — și de fapt întreaga problemă a paradoxului — rezultă din dorința noastră de început de a localiza lucrurile. Ființa umană are o tendință profundă de a conceptualiza în termeni de entități discrete. Percepem lumea ca fiind compusă din astfel de categorii: oi, ghetе, ceară roșie și alte categorii. Tindem să înțelegem fenomenele plasîndu-le în categorii particulare, spunînd că aceasta este cutare sau cutare ca entitate. Este fie asta, fie cealaltă, dar nu poate fi amîndouă. Oile sînt oi și nu sînt ghetе. Eu sînt eu și tu ești tu. Entitatea eu reprezintă identitatea mea, iar entitatea tu este identitatea ta și tindem să fim complet descumpăniți dacă identitățile se combină sau se amestecă. Așa cum am arătat mai înainte, gînditorii hinduși sau budiști cred că percepția de entități discrete este o iluzie sau *maya*, iar fizicienii moderni, preocupați de relativitate, de fenomenul undă-corpul-cul, electro magnetism, devin din ce în ce mai conștienți de limitările abordării noastre conceptuale în termeni de entități. Este greu să scăpăm de ele. Tendința noastră de a gîndi în entități ne constrînge să vrem să localizăm lucrurile, chiar lucruri precum Dumnezeu sau grația și chiar atunci cînd știm că această tendință a noastră împiedică comprehensiunea acestor chestiuni. Încerc să nu gîndesc deloc individul ca pe o adevărată entitate și atîta vreme cît limitările mele intelectuale mă con-strîng să gîndesc (sau să scriu) în termeni de entități, concep granițele individului ca fiind marcate de o membrană foarte permeabilă — o firidă, dacă vrei, în locul unui zid; o firidă pe sub care și deasupra căreia alte „entități” urcă, se furișează, curg. Tot așa cum mintea noastră conștientă este continuu parțial permeabilă inconștientului, la fel inconștientul nostru este permeabil „minții” din afară, „minte” care ne permează pe noi, fără a fi totuși noi ca entități. O descriere mai elegantă și mai adecvată a acestei situații decît cea a limbajului de secol XX cu membrane permeabile este cea realizată în limbajul religios din sec. al XIV-lea (cea. 1393) de Maica Julian, pustnică din Norwich, care descria relația dintre grație și entitatea individuală astfel: „Așa cum corpul este înveșmîntat în haine, carnea în piele, oasele în carne, iar inima în întreg, tot așa noi, suflet și trup, sîntem înveșmîntați și împrejmuiți de bunătatea lui Dumnezeu. Da, și chiar mai simplu; pentru că toate acestea vor trece și vor pieri, dar Bunătatea lui Dumnezeu este mereu întreagă.”

În orice caz, indiferent cui le atribuim sau unde le localizăm, „miracolele” descrise indică faptul că dezvoltarea noastră ca ființe umane este ajutată de o forță diferită de voința noastră conștientă. Pentru a înțelege mai bine natura acestei forțe, cred că putem trage un folos din luarea în considerare a altui miracol: procesul de dezvoltare a întregii vieți, căruia noi i-am dat numele de evoluție.

Miracolul evoluției

Deși nu ne-am concentrat pînă acum asupra ei ca și concept, într-un fel sau altul, de-a lungul acestei cărți, am fost preocupați de evoluție. Creșterea spirituală reprezintă evoluția unui individ. Trupul unui individ are șansa să treacă prin toate ciclurile vieții, dar nu evoluează. Nu apar noi tipare fizice. Declinul capacității fizice la vîrste înaintate este inevitabil, în timpul unei vieți, totuși, spiritul uman poate evolua în mod dramatic. Pot apărea noi tipare. Capacitatea spirituală poate să crească (deși de obicei nu se întîmplă așa) pînă în momentul morții la vîrste înaintate. Viața ne oferă o serie nelimitată de oportunități pentru creștere spirituală pînă la sfîrșitul ei. Deși în centrul acestei cărți se află evoluția spirituală, procesul evoluției fizice este similar cu cel al evoluției spiritului și ne oferă un model pentru înțelegerea mai departe a procesului dezvoltării spirituale și a semnificației grației.

Cea mai izbitoare trăsătură a procesului evoluției fizice este faptul că el este un miracol. Dat fiind ceea ce înțelegem din univers, evoluția n-ar fi trebuit să apară; acest fenomen n-ar trebui să existe deloc. Una dintre legile naturale fundamentale este cea de-a doua lege a termodinamicii, care arată că energia tinde în mod natural de la o stare de organizare mai complexă spre o stare de mică organizare, de la o stare de înaltă diferențiere la o stare de slabă diferențiere. Cu alte cuvinte, universul este un proces de dezagregare.

Exemplul frecvent folosit pentru a descrie acest proces este cel al unui râu care în mod natural curge la vale. E nevoie de energie și muncă — pompe, ecluze și oameni care cară găleți — pentru a inversa acest proces, pentru a ne întoarce la izvoare, pentru a duce apa înapoi în vârful dealului. Iar această energie trebuie să vină de undeva din altă parte. Un sistem de energie trebuie să sece pentru a menține altul. Până la urmă, după legea a doua a termodinamicii, după miliarde și miliarde de ani, universul se va încetini treptat pînă cînd va atinge cel mai de jos punct, ca o „mîzgă” amorfă, total dezorganizată, total nediferențiată, în care nu se mai întîmplă nimic. Această stare de completă dezorganizare și nediferențiere este numită entropie.

Curgerea naturală la vale a energiei către o stare de entropie poate fi numită forță entropică. Putem vedea cum „curgerea” evoluției este îndreptată împotriva forței entropice.

Procesul evoluției este o dezvoltare a organismelor de la cea mai de jos stare către stări cu o complexitate, diferențiere și organizare din ce în ce mai mari. Un virus este un organism extrem de simplu, doar ceva mai mult decît o moleculă. O bacterie este mai complexă, mai diferențiată, posedînd o celulă, diferite tipuri de molecule și un metabolism. Un parameci are un nucleu, cili și un sistem digestiv. Buretele de mare are nu numai celule, ci diferite tipuri de celule aflate în interdependență. Insectele și peștii au un sistem nervos cu metode complexe de locomoție și chiar o organizare socială. Și așa urcăm pe scara evoluției, o scară de o complexitate, organizare și diferențiere din ce în ce mai mari, pînă ajungem la om, care posedă un enorm cortex cerebral și tipare de comportament extraordinar de complexe, fiind, din cîte știm, în vârful acestei scări. Am afirmat că procesul evoluției este un miracol, pentru că, fiind un proces crescînd de organizare și diferențiere, merge contra legilor naturale. În cursul obișnuit al lucrurilor, noi, cei care scriem și citim această carte, ar trebui să nu existăm.

Procesul evoluției poate fi reprezentat printr-o piramidă în vârful căreia se găsește omul, organismul cel mai complex și cel mai puțin multiplicat; virușii, organismele cele mai numeroase, dar și cele mai puțin complexe, se situează la baza piramidei.

Vîrful împinge în sus, mergînd împotriva forțelor entropiei, înăuntrul piramidei am plasat o săgeată pentru a simboliza această forță a evoluției, care trage după sine acest „ceva” ce a sfidat permanent și cu atîta succes „legile naturale” de-a lungul a milioane și milioane de generații și care trebuie ea însăși să reprezinte o lege naturală încă nedefinită.

Evoluția spirituală a umanității poate fi de asemenea reprezentată astfel:

Spiritualitatea nedezvoltată

Subliniez iarăși că procesul creșterii spirituale este unul dificil și care necesită mult efort. Lucrurile stau astfel pentru că este un proces condus împotriva rezistenței naturale, împotriva înclinației naturale de a ține lucrurile pe calea pe care sînt, împotriva cramponării de vechile hărți și de vechile feluri de a acționa, împotriva căilor ușoare. Despre rezistența naturală, această forță entropică ce operează în viața noastră spirituală, mai am multe de spus, pe scurt. Dar ca și în cazul evoluției fizice, miracolul constă în faptul că această rezistență este depășită. Noi ne dezvoltăm. În ciuda tuturor acestor rezistențe, devenim ființe umane mai bune. Nu toți. Nu ușor. Dar un număr semnificativ de oameni reușesc cumva să se îmbunătățească pe sine și cultura lor. Există o forță care ne împinge cumva să alegem calea cea mai grea, prin care să transcendem noroiul și mizeria în care deseori ne naștem.

Această diagramă a procesului dezvoltării spirituale poate fi aplicată existenței unui singur individ. Fiecare dintre noi are propriul imbold de a se dezvolta și fiecare din noi, sub influența acestui imbold, trebuie să lupte de unul singur împotriva propriei lui rezistențe.

Diagrama se aplică de asemenea umanității ca întreg. Evoluînd ca indivizi, facem și societatea noastră să evolueze. Cultura care ne-a nutrit în copilărie este nutrită la rîndul ei prin puterea noastră ca adulți. Cei care reușesc să se dezvolte nu numai că se bucură de fructele acestei dezvoltări, ci dăruiesc aceste fructe lumii. Evoluînd ca indivizi, noi ducem umanitatea în spate. Și astfel umanitatea evoluează.

Ideea că planul dezvoltării spirituale a umanității este un proces de ascensiune cu greu poate fi văzută ca adecvată realității de o generație deziluzionată de idealul progresului. Peste tot e război, corupție și poluare. Cum poate cineva în mod rațional să sugereze faptul că rasa umană progresează din punct de vedere spiritual? Și totuși, eu exact asta sugerez. Senzația de deziluzionare provine din faptul că așteptăm mai mult de la noi înșine decît strămoșii noștri de la ei înșiși. Comportamentul uman, care nouă ni se pare respingător și jignitor era acceptat ca un lucru normal cu ani în urmă. Unul dintre punctele asupra cărora se concentrează această carte se referă la responsabilitatea părinților de a-și nutri spiritual copiii. Cu greu putem spune că aceasta este astăzi o temă la ordinea zilei, dar acum cîteva secole în general ea nu făcea deloc parte dintre preocupările oamenilor. Deși găesc că astăzi grija părintească nu e de o calitate prea bună, am toate motivele să cred că este mult superioară celei de acum cîteva generații. O recentă trecere în revistă a aspectelor îngrijirii copiilor începe, de exemplu, cu observația următoare:

Dreptul roman îi dădea tatălui control absolut asupra copiilor săi, pe care-i putea vinde sau condamna la moarte fără teamă de pedeapsă. Această concepție a dreptului absolut a fost preluată în dreptul englez, unde a prevalat pînă în sec. al XIV-lea, fără o schimbare importantă. în Evul Mediu, copilăria nu era privită ca o fază unică a vieții, așa cum o considerăm noi astăzi. Era ceva obișnuit ca, după ce împlineau 7 ani, copiii să fie trimiși în slujba cuiva sau făcuți ucenici, iar învățătura să fie pusă pe plan secundar față de munca pe care un copil o îndeplinea pentru stăpînul său. Copilul și servitorul păreau să fie de nedistins în ceea ce privește felul cum erau tratați. Chiar și limbajul deseori nu reușește să găsească termeni diferiți pentru ei. Abia în-cepînd din secolul al XVI-lea copilul începe să fie privit ca prezentînd un interes particular, avînd sarcini importante și specifice de îndeplinit pentru dezvoltarea sa și ca fiind demn de afecțiune.

Dar care este forța care ne împinge pe noi ca indivizi și ca specie să ne dezvoltăm împotriva rezistenței naturale a propriei letargii? Deja i-am spus numele. Este iubirea. Iubirea a fost definită ca „voința de extindere de sine în intenția de a nutri creșterea spirituală proprie sau a altuia”. Ne dezvoltăm pentru că muncim să ne dezvoltăm și muncim să ne dezvoltăm pentru că ne iubim pe noi înșine. Iubirea este cea care ne face să ne înălțăm. Și iubirea față de ceilalți este cea care ne face să-i ajutăm să se înalțe. Iubirea, extinderea sinelui este chiar actul evoluției. Este evoluția în progres. Forța evoluției prezentă în toate ale vieții se manifestă în omenire ca iubire umană. în iubirea omenească stă forța miraculoasă care desfide legea naturală a entropiei.

Alfa și Omega

A rămas încă fără răspuns întrebarea pusă la sfîrșitul secțiunii despre iubire: de unde vine iubirea? Doar acum ea poate fi lărgită spre o întrebare poate chiar mai fundamentală: de unde vine întreaga forță a evoluției? Iar acesteia îi putem adăuga confuzia noastră în ce privește originea grației. Pentru că iubirea este conștientă, în timp ce grația nu este. De unde vine această „forță puternică originată în afara conștiinței umane care nutrește creșterea spirituală a ființelor umane”?

Nu putem răspunde la aceste întrebări în același fel în care putem răspunde, în mod științific, de unde provine făina, oțelul sau larvele. Nu doar pentru că aceste întrebări sînt prea intangibile, ci pentru că ele sînt de asemenea fundamentale pentru „știința” noastră, așa cum se prezintă ea astăzi. Iar acestea nu sînt singurele întrebări fundamentale la care știința nu poate răspunde. Știm oare cu adevărat ce este electricitatea, de exemplu? Sau care este locul de unde provine energia? Sau de unde provine universul? Poate că într-o zi știința va

răspunde la întrebările fundamentale. Pînă atunci, dacă va răspunde vreodată, nu putem decît să speculăm, să teoretizăm, să postulăm, să construim ipoteze.

Pentru a explica miracolul grației și al evoluției, noi construim ipoteza existenței unui Dumnezeu care vrea ca noi să creștem — un Dumnezeu care ne iubește. Pentru mulți, aceste ipoteze par prea simple, prea ușoare; pentru mulți, ele par fantezii; copilărești și naive. Dar ce altceva avem? A ignora datele printr-o viziune de tunel nu înseamnă a da un răspuns. Nu putem obține un răspuns dacă nu punem întrebările. Oricît de simplu ar fi, dacă nu a observat datele și nu a pus întrebările, nimeni nu a putut să producă o ipoteză mai bună sau măcar să producă o ipoteză. Pînă cînd cineva va produce o ipoteză mai bună, trebuie să suportăm această stranie idee copilărească a unui Dumnezeu iubitor, fără a avea argumente teoretice.

Iar dacă vom lua în serios această noțiune a unui Dumnezeu iubitor, vom descoperi că ea nu presupune o filozofie simplă.

Dacă postulăm că această capacitate de a iubi, acest imbold de a crește și evolua sînt cumva „sădite” de Dumnezeu în noi, trebuie să ne întrebăm atunci cu ce scop. De ce vrea Dumnezeu ca noi să creștem? Către ce ne dezvoltăm noi? Care este punctul final, scopul evoluției? Ce vrea Dumnezeu de la noi? Nu am aici intenția de a mă implica în distincții teologice fine și sper că savanții mă vor ierta dacă voi tăia toate aceste „dacă”, „și” sau „dar” care aparțin teologiei speculative. Pentru că oricît ne-am abține de la ele, noi toți care postulăm un Dumnezeu iubitor și ne gîndim cu adevărat la acest lucru vom ajunge în cele din urmă la o singură terifiantă idee: Dumnezeu vrea să devenim El însuși (sau Ea însăși sau Aceasta însăși). Ne dezvoltăm către bine. Dumnezeu este scopul evoluției. Dumnezeu este sursa forței evoluționare și Dumnezeu este destinația ei. Aceasta este ceea ce înțelegem atunci cînd spunem că El este Alfa și Omega, începutul și sfîrșitul.

Cînd am spus că aceasta este o idee terifiantă, am vorbit blînd. Este o idee veche, dar de milioane de ani fugim de ea într-o panică totală. Pentru că nici o idee care a apărut vreodată în mintea omului nu așază pe umerii noștri o astfel de sarcină. Este cerința cea mai mare din istoria umanității. Nu doar pentru că este dificil de a o concepe. Dimpotrivă, este esența simplității. Ci pentru că, dacă credem în ea, ea ne va cere atunci tot ceea ce e posibil să-i dăm, tot ceea ce avem. Una este să credem într-un Dumnezeu bun și vechi, care are grijă de noi de la înălțimea poziției sale puternice, pe care noi nu vom fi niciodată în stare să o atingem. Cu totul altceva este să credem într-un Dumnezeu care se gîndește ca noi să atingem poziția Lui, puterea Lui, înțelepciunea Lui, identitatea Lui. Dacă gîndim că este posibil ca omul să devină Dumnezeu, această credință, prin chiar natura ei, plasează asupra noastră obligația de a încerca să atingem posibilul. Dar noi nu vrem această obligație. Nu vrem să muncim atît de din greu.

Nu vrem responsabilitatea lui Dumnezeu. Nu vrem responsabilitatea de a trebui să ne gîndim tot timpul. Atîta timp cît vom putea crede că divinitatea este imposibil de atins pentru noi înșine, nu va trebui să ne preocupăm de dezvoltarea noastră spirituală, nu trebuie să ne împingem pe noi înșine spre niveluri de conștiință și acte de iubire din ce în ce mai înalte; putem să ne relaxăm și să fim doar oameni. Dacă Dumnezeu este în cerurile lui, și noi sîntem aici, și niciodată cele două nu se vor întîlni, putem să-i lăsăm Lui toată responsabilitatea pentru evoluția și conducerea universului. Putem face doar puținul nostru, pentru a ne asigura o bătrînețe confortabilă, să sperăm că la bătrînețe vom avea parte de sănătate, fericire, copii recunoscători și nepoți; dar ce e dincolo de asta nu trebuie să ne preocupe.

Aceste scopuri sînt dificil de atins și cu greu pot fi subapreciate. Totuși, pe măsură ce începem să credem că este posibil ca omul să devină Dumnezeu, nu ne vom mai putea odihni niciodată prea mult, nu vom mai putea spune „în regulă, slujba mea s-a sfîrșit, munca mea e făcută”. Trebuie permanent să ne străduim pe noi înșine spre o înțelepciune din ce în ce mai mare, spre o eficacitate din ce în ce mai mare. Prin această credință ne-am prins singuri, cel puțin pînă la moarte, în cursa unei munci de ocaș pentru îmbunătățirea de sine și

dezvoltarea spirituală. Responsabilitatea lui Dumnezeu trebuie să fie responsabilitatea noastră. Nu este deci de mirare că credința în posibilitatea divinității ne repugnă.

Ideea că Dumnezeu ne nutrește într-un mod activ, astfel încât noi să putem crește, să fim ca El, ne aduce față în față cu propria noastră lene

Entropia și păcatul originar

Această carte fiind despre dezvoltarea spirituală, trebuie să trateze și cealaltă fațetă a medaliei: obstacolele în dezvoltarea spirituală. În ultimă instanță, există un singur obstacol, și anume lenea. Dacă depășim lenea, toate celelalte obstacole vor fi depășite. Dacă nu depășim lenea, nici unul dintre celelalte obstacole nu va putea fi sărit. Examinând disciplina, am discutat despre lenea implicată în încercarea de a evita suferința necesară sau de a prefera calea cea ușoară. Examinând iubirea, am discutat de asemenea faptul că noniubirea înseamnă disponibilitatea de a extinde șinele. Lenea este opusul iubirii. Dezvoltarea spirituală înseamnă un mare efort, așa cum am reamintit iarăși și iarăși. Sîntem acum în situația în care putem examina natura lenii în perspectivă și a ne da seama că lenea este forța entropică ce se manifestă în viețile noastre, ale tuturor.

Timp de mulți ani, am crezut că noțiunea de păcat originar nu are sens și chiar că nu are obiect. Sexualitatea nu mi se părea ca fiind în mod necesar un păcat. Nici diferite alte pofte ale mele. Deseori eram indulgent cu mine însumi cînd mîncam peste măsură o masă excelentă, și deși aveam parte poate de suferințe din cauza indigestiei, cu siguranță nu sufeream din cauza sentimentelor de vinovăție. Percepeam păcatul din lume: pălăvrăgeala, prejudecata, tortura, brutalitatea. Dar nu reușeam să percep vreun păcat inherent la sugari, nici nu mi se părea rațional să cred că un copil mic era blestemat din cauza strămoșilor care mîncaseră din fructul copacului cunoașterii binelui și răului. Gradual însă, am devenit din ce în ce mai conștient de natura ubicuă a lenii. În strădania de a-mi ajuta pacienții să se dezvolte, am descoperit că inamicul meu principal era invariabil lenea lor. Și am devenit conștient în mine însumi de șovăiala de a mă extinde spre noi domenii ale gîin-dirii, ale responsabilității și ale maturității. Un lucru îl aveam clar în comun cu restul umanității, iar acesta era propria mea lene. În acest moment, brusc povestea cu șarpele și mărul a început să aibă sens.

Cheia problemei rezidă în ceea ce lipsește. Povestea sugerează că Dumnezeu avea obiceiul să „umble prin rai, în răcoarea serii” și că existau canale deschise de comunicare între El și om. Dar dacă era așa, de ce Adam și Eva, fiecare separat sau împreună, înainte sau după îndemnul șarpelui, nu i-au spus lui Dumnezeu: „Sîntem curioși de ce Tu nu vrei să mîncăm fructul copacului cunoașterii binelui și răului. Nouă ne place cu adevărat aici și nu vrem să părem nerecunoscători, dar legea Ta în această privință nu prea o înțelegem și am fi recunoscători dacă ea ne-ar fi explicată”? Dar, bineînțeles, ei nu au spus acest lucru. În schimb, au mers înainte și au călcat legea lui Dumnezeu, fără a înțelege vreodată motivul existenței acestei legi, fără a face efortul de a-l înfrunta pe Dumnezeu în mod direct, de a-i pune la îndoială autoritatea sau de a comunica cu El la un nivel rezonabil de matur. Ei au ascultat de șarpe, dar nu au reușit să asculte și varianta lui Dumnezeu, înainte de a acționa.

De ce acest eșec? De ce nu a existat un pas intermediar între tentație și act? Oare acest pas intermediar să fie esența păcatului? Pasul lipsă este pasul dezbaterii. Adam și Eva ar fi putut pune la cale o dezbatere între șarpe și Dumnezeu, dar nereușind să facă asta, nu au reușit să obțină varianta lui Dumnezeu asupra problemei. Dezbaterea dintre șarpe și Dumnezeu este simbolul dialogului dintre bine și rău, care poate și trebuie să apară în mintea ființelor umane. Nereușita noastră în a conduce — sau de a conduce deplin și din toată inima — această dezbatere internă între bine și rău este cauza acelor acțiuni rele care constituie păcatul. În dezbaterea asupra înțelepciunii unui acțiuni propuse, ființele umane nu reușesc în mod curent să obțină varianta lui Dumnezeu asupra problemei respective. Ei nu reușesc să-l consulte sau să-l asculte pe Dumnezeu din interiorul lor, acea cunoaștere a ceea ce e corect, care locuiește inherent în mințile tuturor oamenilor. Acest eșec se datorează lenii.

A menține aceste dezbateri interne înseamnă a lucra din greu. Ele au nevoie de timp și energie pentru a fi dirijate. Iar dacă le luăm în serios — da-că-1 ascultăm serios pe acest „Dumnezeu” din noi — vom descoperi de obicei că sîntem îndemnați să apucăm pe calea mai grea, pe calea care necesită un efort mai mare. A conduce această dezbatere înseamnă a ne deschide pe noi înșine către suferință și luptă. Fiecare și oricare dintre noi, mai des sau mai rar, va fugi de această muncă, va căuta să evite pasul cel dureros. La fel ca Adam și Eva și ca oricare dintre strămoșii noștri, sîntem cu toții leneși.

Așa că păcatul original există; este lenea noastră. Este foarte reală. Există în fiecare și în oricare dintre noi — sugari, copii, adolescenți, adulți maturi și vîrstnici; înțelepți sau proști; schilozi sau oameni întregi; unii dintre noi pot să fie mai puțin leneși decît alții, dar cu toții sîntem leneși într-o oarecare măsură. Nu contează cît de energici și ambițioși sau chiar înțelepți am putea fi, dacă privim cu adevărat în noi înșine vom descoperi apărînd lenea la un anumit nivel. Este forța entro-pică din noi care ne trage în jos și care ne ține din spate pentru a nu înainta pe calea evoluției spirituale.

Unii cititori ar putea să-și spună în sinea lor: „Dar eu nu sînt leneș, lucrez șaiszeci de ore pe săptămînă la mine la serviciu. Seara sau la sfîrșit de săptămînă, deși sînt destul de obosit, mă căznesc să ies cu consoarta, să-mi duc copiii la grădina zoologică, să ajut la treburile casei, să fac o mulțime de alte lucruri. Uneori mi se pare că tot ce fac este să muncesc, să muncesc, să muncesc.” Acești cititori se poate să îmi fie simpatici, dar nu pot decît să persist în ideea că vor găsi lenea dacă vor privi în ei înșiși. Pentru că lenea ia alte forme decît cele indicate de numărul de ore petrecute la slujbă sau dedicate responsabilităților față de alții. O formă majoră de lene este frica. Mitul lui Adam și al Evei poate fi din nou folosit pentru a ilustra acest lucru. S-ar putea spune, de exemplu, că nu lenea a fost cea care i-a oprit pe Adam și Eva de la a-i pune întrebări lui Dumnezeu despre motivele ce se aflau în spatele legii Lui, ci frica în fața măreției lui Dumnezeu sau frica față de sceptrul lui Dumnezeu. Dar deși nu orice frică este lene, de cele mai multe ori chiar asta este. Mare parte din frica noastră este frica de schimbarea de *status quo*, frica de a pierde ceea ce avem dacă ne aventurăm mai departe de locul în care ne găsim acum. În secțiunea despre disciplină am vorbit despre faptul că oamenii găsesc noile informații ca fiind amenințătoare, pentru că dacă și le-ar însuși, ar avea mult de lucru pentru a-și revizui propria hartă a realității și ei caută în mod instinctiv să evite această muncă. În consecință, deseori luptăm împotriva noilor informații mai degrabă decît să încercăm să le asimilăm. Rezistența este motivată prin frică, da, dar baza acestei frici este lenea; frica de muncă este cea cu care avem de-a face. La fel, în secțiunea despre iubire am vorbit despre riscul de a ne extinde într-un nou teritoriu, în noi angajamente și responsabilități, în noi relații și niveluri de existență. Iată, din nou aici apare riscul pierderii *status quo*-ului și frica de munca implicată pentru a ajunge la un nou *status quo*. Deci este destul de probabil ca lui Adam și Evei să le fi fost frică de ceea ce s-ar fi putut întîmpla cu ei dacă ar fi deschis acest subiect în fața lui Dumnezeu; în schimb, au încercat să apuce calea cea ușoară, nelegitima scurtătură a ticăloșiei, c*o-bîndirea unei cunoașteri pentru care nu au muncit și sperata că vor putea să evadeze. Dar nu s-a întîmplat astfel. A-l întreba pe Dumnezeu ne poate costa multă muncă, dar morala acestei povestiri este că trebuie să-1 întrebăm.

Psihoterapeuții știu că, deși pacienții vin la ei căutînd o schimbare într-un fel sau altul, ei sînt de fapt îngroziți de schimbare sau de munca pe care o presupune schimbarea. Din cauza acestei terori sau a lenii, majoritatea pacienților — poate nouă din zece — care încep procesul de psihoterapie îl abandonează cu mult înainte ca el să se fi încheiat. Majoritatea acestor renunțări (sau eschivări) apar după primele ședințe sau după primele luni de tratament. Dinamica este clară în cazul pacienților căsătoriți, care devin conștienți în primele ședințe de terapie că mariajul lor este îngrozitor de dezordonat sau distructiv și că deci calea spre sănătatea mintală va trece fie prin divorț, fie printr-un proces extrem de dificil și dureros de restructurare completă a mariajului. De fapt, acești pacienți au deseori conștiința

acestui fapt la nivel subliminal înainte de a căuta să facă psihoterapie, iar primele ședințe de terapie nu fac decât să confirme faptul că ei deja știu și sînt îngroziți de acest fapt. În orice caz, ei devin copleșiți de frica de a face față unei aparent imposibile dificultăți de a trăi singuri sau aparent unei egal de imposibile dificultăți de a munci timp de luni și ani împreună cu partenerii lor pentru o îmbunătățire radicală a relației. Așa că opresc tratamentul, uneori după două sau trei ședințe, alteori după zece sau douăzeci. Pot să se oprească invocînd scuze precum: „Ne-am decis că am făcut o greșală cînd am crezut că avem bani pentru tratament” sau pot să se oprească în mod onest, recunoscînd deschis: „Mi-e frică de ceea ce ar putea face această terapie cu mariajul meu. Știu că este o eschivă, poate odată o să am curajul să mă întorc.” Cu orice preț, ei optează pentru menținerea *status quo-lui* mizerabil, preferîndu-1 extraordinarei cantități de efort pe care își dau seama că trebuie să-1 depună pentru a ieși fiecare din cursa lui personală.

În primele stadii ale dezvoltării spirituale, indivizii nu sînt de obicei conștienți de propria lene, deși s-ar putea să recunoască de formă astfel de lucruri, spunînd: „O, bineînțeles, ca oricare alt om, am și eu momentele mele de lene.” Acest lucru se întîmplă din cauza părții leneșe din ei, care este ca un diavol lipsit de scrupule și specializat în deghizări înșelătoare. El acoperă propria lene în tot felul de raționalizări pe care partea cea mai dezvoltată din sine nu le poate distinge ușor și nu poate lupta împotriva lor, pentru că este prea slabă. O persoană va răspunde la sugestia că ar trebui să-și însușească o nouă cunoaștere într-un anumit domeniu astfel: „Acest domeniu a fost studiat de o mulțime de oameni, fără să ajungă vreunul la vreun răspuns” sau: „Știu un om care se pricepea la asta și era un alcoolic care s-a sinucis” sau: „Nu-nveți cal bătrîn la ham” sau: „Dvs. încercați să mă manipulați pentru a deveni o copie a dvs. și nu cred că asta trebuie să facă psihoterapeutul.”

Toate aceste răspunsuri și multe altele sînt mușamalizări ale lenii pacienților sau ale discipolilor, desemnate să o mascheze nu atît față de terapeut sau profesor, cît față de ei înșiși. A recunoaște lenea așa cum este și a-ți da seama că și tu suferi de ea este începutul rețezării ei.

Din aceste motive, cei care sînt în stadii de dezvoltare spirituală relativ mai avansate sînt chiar cei care sînt cei mai conștienți de propria lene. Cei mai puțin leneși sînt cei care se cred a fi cei mai trîndavi. În strădania mea personală de a mă maturiza, am devenit gradual mai conștient de noi cunoștințe care tind, ca și cum ar fi după ele, să se furișeze pe lîngă mine. Sau am zărit căi noi, constructive ale gîndirii, pe care pașii mei au început să se tîrască, părăind a fi de capul lor. Bănuiesc că de multe ori aceste valoroase gînduri s-au furișat pe lîngă mine neobservate și că am rătăcit de la aceste valoroase căi fără să știu ce fac. Dar cînd am devenit conștient de faptul că îmi trag picioarele după mine, am fost silit să-mi încordez voința și să-mi iuțesc pașii chiar în direcția pe care o ocoleam. Lupta împotriva entropiei nu ia sfîrșit niciodată.

Cu toții avem un sine bolnav și un sine sănătos. Nu contează cît de nevrotici sau chiar psihotici am putea fi, chiar dacă părem a fi total înspăimîntați și complet rigizi, încă există o parte din noi, oricît de mică, care vrea ca noi să creștem, căreia îi place schimbarea și dezvoltarea, care e atrasă de nou și de necunoscut și care este gata să muncească și să-și asume riscurile implicate în dezvoltarea spirituală. Și nu contează cît părem de sănătoși și evoluți spiritual, există încă o parte în noi, oricît de mică, care nu vrea ca noi să ne încordăm, care se cramponează de ceea ce este vechi și familiar, care e înspăimîntată de orice schimbare sau efort, dorind confortul cu orice preț și absența durerii cu orice cost, chiar dacă pedeapsa va consta în ineficacitate, stagnare sau regresie. În unii dintre noi șinele sănătos pare patetic de mic, complet dominat de lene și de frica monumentalului sine bolnav. Alții dintre noi pot să se dezvolte rapid, șinele lor sănătos dominant fiind nerăbdător să se înalțe în strădania de a evolua către divinitate; șinele sănătos trebuie totuși să fie întotdeauna vigilent împotriva lenii sinelui bolnav, care încă bîntuie în interiorul nostru. Sub un aspect, noi, ființele umane sîntem toate egale. În fiecare și în toți există un sine dublu,

unul bolnav și unul sănătos — o pulsiune de viață și o pulsiune de moarte, dacă vrei. Fiecare dintre noi reprezintă întreaga rasă umană; în fiecare dintre noi există instinctul pentru divinitate și speranța pentru omenire și în fiecare dintre noi există păcatul originar al lenii, forța entropică mereu prezentă trăgându-ne în jos încă din copilărie spre mormânt și spre mlaștinile sau smîrcurile din care am evoluat.

Problema răului

Sugerînd că lenea este păcatul originar și că lenea în forma sinelui bolnav ar putea fi chiar diavolul, ar fi relevant să completăm puțin tabloul făcînd cîteva remarci despre natura răului. Problema răului este poate una dintre cele mai mari probleme ale teologiei. Totuși, așa cum s-a întîmplat cu multe alte probleme „religioase”, știința psihologiei a acționat, cu cîteva excepții minore, ca și cum răul nu ar exista. Psihologia poate contribui mult la elucidarea acestui subiect. Sper că voi putea să contribui la aceasta în lucrări care vor urma.

Deocamdată, fiind vorba doar de o temă periferică din această carte, mă voi limita la a prezenta pe scurt patru concluzii la care am ajuns în ceea ce privește natura răului.

Mai întîi, trebuie să conchid că răul este real. Nu este o plăsmuire a imaginației sau a slăbiciunii minții religioase primitive în încercarea de a explica necunoscutul. Există cu adevărat oameni și instituții făcute de către oameni care răspund cu ură în prezența binelui și ar distruge binele atît cît le stă în putere să o facă. Ele ar face acest lucru nu cu o răutate conștientă, ci într-un fel de orbire, de lipsă de conștiință a propriului rău — într-adevăr, căutînd să evite orice astfel de conștientizare. Așa cum a fost descris răul în literatura religioasă, ele urăsc lumina și instinctiv vor face orice ca să o evite, inclusiv încercînd să o stingă. Astfel de oameni ar distruge lumina în propriii lor copii și în toate ființele ce se află în puterea lor.

Oamenii răi urăsc lumina, pentru că ea îi dezvăluie pe ei înșiși lor înșile. Ei urăsc binele, pentru că el dezvăluie propria lor răutate. Ei urăsc iubirea, pentru că le dezvăluie lenea. Ei vor distruge lumina, binele, iubirea pentru a evita durerea conștientizării de sine. A doua concluzie a mea este atunci că răul este lenea dusă la ultima extraordinară extremă. Așa cum am definit-o, iubirea este antiteza lenii. Lenea obișnuită este nereușita pasivă de a iubi.

Unii oameni leneși obișnuți pot să nu ridice un deget pentru a se extinde pe sine pînă cînd nu sînt constrînși să o facă. Ei vor lua în considerare orice acțiune ce le stă în putere pentru a-și proteja propria lene, pentru a conserva integritatea sinelui lor bolnav. În loc de a-i nutri, ei îi vor distruge de fapt pe ceilalți din această cauză. Dacă e necesar, chiar îi vor ucide pentru a scăpa de durerea propriei lor dezvoltări spirituale. Pentru că integritatea sinelui lor bolnav este amenințată de sănătatea spirituală a celor din jurul lor, ei vor căuta prin toate mijloacele să zdrobească și să demoleze sănătatea spirituală care ar putea exista în apropierea lor. Definesc răul atunci ca un exercițiu de putere politică — ca impunere a propriei voințe asupra celorlalți printr-o coerciție fățișă sau mascată — pentru a evita extinderea sinelui în scopul nutririi dezvoltării spirituale. Lenea obișnuită este non-iubire; răul este anti-iubire.

Cea de-a treia concluzie a mea este că existența răului este inevitabilă, cel puțin în acest stadiu al evoluției umane. Dată fiind forța entropică și faptul că oamenii posedă liber arbitru, este inevitabil ca lenea să fie bine stăpînită de unii și complet nestăpînită de ceilalți.

Entropia pe de o parte și cursul evoluționar al iubirii pe de altă parte sînt forțe opuse și este un fapt natural că aceste forțe se vor găsi într-un echilibru relativ în majoritatea oamenilor, deși unii, la o extremă, vor manifesta o iubire aproape pură, iar alții, la cealaltă extremă, o pură entropie a răului. Pentru că ele sînt forțe aflate în conflict, este de asemenea inevitabil ca aceia ce se află la extreme să fie înclistați în bătălie; este tot atît de natural pentru rău să urască binele precum este pentru bine să urască răul.

Am ajuns la o ultimă concluzie, aceea că în timp ce entropia este o forță enormă în cele mai extreme forme ale răului uman, este straniu de ineficientă ca forță socială. Eu însumi am fost martor al răului în acțiune, atacînd în mod vicios și distrugînd în mod eficient spiritele și mințile a zeci de copii. Dar răul se retrage dacă avem în vedere tabloul în mare al evoluției

umane. Pentru că fiecare suflet pe care îl distruge — și sînt destule — este folositor pentru salvarea celorlalte. Pe neștiute, răul servește ca baliză pentru a-i avertiza pe ceilalți să se îndepărteze de bancurile lui de nisip. Din cauză că majoritatea am fost dăruți cu un simț aproape instinctiv de oroare față de nelegiuirea răului, atunci cînd îi recunoaștem prezența, personalitățile noastre devin vigilente prin conștientizarea existenței lui. Conștientizarea lui este un semnal de a ne purifica. Răul a fost cel care, de exemplu, 1-a ridicat pe Cristos pe cruce, fapt care ne-a făcut pe noi să-l vedem din depărtare. Implicarea noastră personală în lupta împotriva răului din lume reprezintă una din căile prin care ne dezvoltăm.

Evoluția conștiinței

Cuvintele „conștient” și „conștientizare” au apărut aici în mod repetat pînă acum.

Oamenii răi se opun conștientizării proprii lor condiții. Un semn al celor avansați spiritual este conștientizarea proprii lor leni. Oamenii deseori nu sînt conștienți de propria lor religie sau de viziunea lor asupra lumii și în cursul dezvoltării lor religioase este necesar ca ei să devină conștienți de propriile presupoziii și înclinații. Prin în-frînare și prin atenția privirii ne dezvoltăm devenind mult mai conștienți de ceea ce iubim și de lume. O parte esențială a disciplinei o constituie dezvoltarea conștientizării responsabilității și a puterii noastre de a alege. Capacitatea de conștientizare o atribuim acelei părți a minții pe care o numim conștientă sau conștiință. Sîntem acum în punctul în care putem defini dezvoltarea spirituală ca dezvoltare sau evoluție a conștiinței.

Cuvîntul „conștient” este derivat din prefixul latinesc *con*, însemnînd „cu” și cuvîntul *scire*, însemnînd „a cunoaște”. A fi conștient înseamnă „a cunoaște cu”. Dar cum putem înțelege acest „cu”? A cunoaște cu *ce*? Am vorbit despre faptul că partea inconștientă a minții noastre este posesoarea unei cunoașteri extraordinare. Ea știe mai mult decît știm noi, prin „noi” fiind definit șinele nostru conștient. Iar atunci cînd devenim conștienți de un adevăr nou, acest lucru se întîmplă pentru că noi îl recunoaștem ca fiind adevăr; noi îl re-cunoaș-tem ca fiind ceva deja cunoscut. Să concluzionăm oare că a deveni conștient înseamnă a cunoaște *cu* inconștientul? Dezvoltarea conștiinței este dezvoltarea în mintea noastră conștientă a cunoașterii *odată cu* conștientizarea minții noastre inconștiente, care deja posedă această cunoaștere. Este un proces al minții conștiente care ajunge în sincronicitate cu inconștientul.

Acesta n-ar trebui să fie un proces străin psihote-rapeuților, care în mod curent definesc terapia ca pe un proces de a „face inconștientul conștient” sau de a lărgi domeniul conștiinței în raport cu domeniul inconștientului.

Dar încă nu am explicat în ce mod posedă inconștientul toată această cunoaștere pe care noi nu am aflat-o încă în mod conștient. încă o dată, întrebarea este atît de fundamentală, încît nu avem un răspuns științific. încă o dată, nu putem decît să construim ipoteze. Și încă o dată, nu cunosc nici o ipoteză la fel de satisfăcătoare ca postularea existenței unui Dumnezeu care este intim asociat cu noi — atît de intim, încît El este parte din noi. Dacă vreți să aflați cel mai potrivit loc în care să căutați grația, acesta este în voi înșivă. Este sugerat aici faptul că interfața dintre Dumnezeu și om este cel puțin în parte interfața dintre inconștient și conștient. Se poate spune cumva că inconștientul este Dumnezeu. Dumnezeu înăuntrul nostru. Sîntem parte din Dumnezeu tot timpul. Dumnezeu a fost în noi tot timpul, este acum, va fi mereu.

Cum se poate întîmplă așa ceva? Dacă cititorul este îngrozit de ideea că inconștientul este Dumnezeu, ar trebui să-și amintească faptul că aceasta nu este o concepție eretică, fiind în esență aceeași cu concepția creștină a Duhului Sfînt sau a Sfîntului Spirit care locuiește în noi toți. Găsesc de mare ajutor a înțelege relația dintre Dumnezeu și noi înșine gîndind inconștientul ca pe un rizom sau ca pe un sistem de rădăcini incredibil de mare și bogat, care hrănește mica plantă a conștiinței ce încolțește în mod vizibil din inconștient. îi sînt îndatorat pentru această analogie lui Jung, care, descriindu-se pe sine însuși ca pe o „așchie a deității infinite”, continuă să spună: „Viața am asemuit-o întotdeauna unei plante care trăiește din

rizomul ei. Viața sa propriu-zisă nu este vizibilă, ea își are sălașul în rizom. Ceea ce devine vizibil deasupra pământului durează doar o vară. Apoi se ofilește — o apariție efemeră. Dacă ne gândim la devenirea și dispariția infinită a vieții și culturilor, ni se conturează impresia unei deșertăciuni absolute; dar eu n-am pierdut niciodată sentimentul perenității vieții sub eterna schimbare. Ceea ce se vede este floarea, ea este cea care dispare. Rizomul dăinuie."

Jung nu a mers niciodată atât de departe încît să afirme că Dumnezeu există în inconștient, deși scrierile sale sînt orientate clar în această direcție. Ceea ce a făcut el a fost să dividă inconștientul într-un „inconștient personal”, mai superficial și un „inconștient colectiv”, profund, care este comun genului uman. În viziunea mea, inconștientul colectiv este Dumnezeu; conștientul este omul ca individ, iar inconștientul personal este interfața dintre ele. Avînd acest rol de interfață, este inevitabil ca inconștientul personal să fie un loc în care să existe o anumită tulburare, scena unei bătălii între voința lui Dumnezeu și voința individului. Am descris înainte inconștientul ca fiind un tărîm benign și iubitor. Aceasta și cred că este. Dar visele, deși conțin mesaje de înțelepciune iubitoare, conțin de asemenea multe semne de conflict; deși pot fi vise de plăcută reînnoire de sine, ele pot fi de asemenea și coșmaruri înfricoșătoare, tumultuoase. Din cauza acestui tumult, bolile mentale au fost localizate de către majoritatea gînditorilor în inconștient, ca și cum inconștientul ar fi sălașul psihopatologiei, iar simptomele ar fi ca niște demoni subterani care ies la suprafață pentru a-i scoate din minți pe oameni. Așa cum am mai spus, perspectiva mea este opusă. Cred că de fapt conștientul este sălașul psihopatologiei, iar afecțiunile mintale sînt afecțiuni ale conștiinței. Ne îmbolnăvim din cauză că șinele nostru conștient se opune înțelepciunii noastre inconștiente. Tocmai deoarece conștiința este tulburată apare acest conflict între ea și inconștientul care caută să o vindece. Cu alte cuvinte, boala mintală apare atunci cînd voința conștientă a individului deviază substanțial de la voința lui Dumnezeu, care este voința propriului inconștient al individului. Am spus că scopul suprem al dezvoltării spirituale este ca individul să devină una cu Dumnezeu. Să cunoască împreună cu Dumnezeu. Pentru că de acum inconștientul este Dumnezeu, vom putea defini în continuare scopul creșterii spirituale ca fiind atingerea divinității de către șinele conștient. Aceasta înseamnă pentru individ să devină total, în întregime Dumnezeu. Înseamnă oare aceasta că scopul este unirea conștiinței cu inconștientul, devenind astfel inconștientă? Nu prea. Ajungem acum la rostul a toate acestea. Rostul este de a deveni Dumnezeu, conservînd însă conștiința. Dacă mugurele conștiinței care se dezvoltă din rizomul Dumnezeului inconștient poate deveni el însuși Dumnezeu, atunci Dumnezeu își va asuma o nouă formă de viață. Aceasta este semnificația existenței noastre individuale. Sîntem născuți pentru că putem deveni, ca și conștiințe individuale, o nouă formă de viață a lui Dumnezeu.

Conștiința este partea executivă a întregii noastre ființe. Conștiința este cea care ia decizii și le traduce în acțiuni. Dacă ar fi să devenim inconștienți cu totul, am fi într-adevăr ca un nou născut, una cu Dumnezeu, dar incapabili de vreo acțiune care să facă simțită prezența lui Dumnezeu în lume. Așa cum am menționat, există în gîndirea mistică a teologiei hinduse sau buddhiste ideea regresiei, în care statutul nou-născutului, fără granițe ale eului, este comparat cu Nirvana, iar scopul intrării în Nirvana pare similar cu reîntoarcerea în pîntecele matern. Scopul teologiei prezentate aici și al majorității mysticilor este exact opusul. Nu este vorba de a deveni lipsiți de eu, nou-născuți inconștienți. Mai degrabă este vorba de a dezvolta un ego matur, conștient, care apoi să poată deveni eu al lui Dumnezeu.

Dacă adulți fiind mergem pe două picioare, sîntem capabili să facem alegeri independente care influențează lumea, putem să ne identificăm libera noastră voință matură cu cea a lui Dumnezeu, atunci Dumnezeu își va asuma, prin intermediul eului nostru conștient, o nouă și puternică formă de viață. Vom deveni mijlocitorii lui Dumnezeu, brațele sale, ca să spunem așa, și prin urmare parte din El. Și atît cît putem prin deciziile noastre conștiente să influențăm lumea în acord cu voința Sa, viețile noastre însele vor deveni mijlocitoare ale grației lui Dumnezeu. Noi înșine vom deveni o formă a grației lui

Dumnezeu, lucrînd în numele Lui, în mijlocul umanității, creînd iubire acolo unde iubirea nu exista înainte, trăgînd pînă la nivelul nostru de conștiință pe aproapele nostru, împingînd planul evoluției umane înainte.

Natura puterii

Am ajuns acum în punctul în care putem înțelege natura puterii. Este un subiect foarte greșit înțeles. Unul dintre motivele acestei înțelegeri greșite este acela că există două feluri de puteri — politică și spirituală. Mitologia religioasă s-a ostenit să traseze distincția între cele două. Înainte de nașterea lui Buddha, de exemplu, profeții l-au informat pe tatăl său că Buddha va crește și va deveni cel mai mare rege de pe pămînt sau un om sărac care va fi cel mai mare conducător spiritual pe care l-a cunoscut vreodată lumea. Ori una, ori alta, dar nu amîndouă. Iar lui Cristos, Satan i-a oferit „toate împărățiile lumii și slava lor”. Dar el a respins această alternativă pentru a muri aparent neputincios pe cruce.

Puterea politică reprezintă capacitatea de a-i constrînge pe alții în mod fățiș sau mascat, a face vrerea cuiva. Această capacitate rezidă în poziție, cum ar cea de rege sau de președinte, sau în avere. Prin urmare, puterea politică nu este legată de divin sau de înțelepciune. Oameni foarte proști sau foarte răi au pășit pe acest pămînt ca regi. Puterea spirituală totuși rezidă în întregime în individ și nu are nimic de-a face cu capacitatea de a-i constrînge pe ceilalți. Oameni de o mare putere spirituală pot fi bogați și pot ocupa în anumite ocazii poziții politice de conducător, dar este tot atît de posibil să fie săraci și lipsiți de autoritate politică. Atunci, ce este această putere spirituală dacă nu capacitatea de a constrînge? Este capacitatea de a lua decizii cu o conștientizare maximă. Este conștiința.

Mulți oameni, majoritatea timpului, iau decizii conștienti-zînd puțin din ceea ce fac. Ei întreprind acțiuni, înțelegînd puțin din propriile motive și fără a începe să cunoască ramificațiile alegerilor lor. Știm cu adevărat ce facem atunci cînd acceptăm sau respingem un client potențial? Cînd lovim un copil, cînd promovăm un subordonat, cînd flirtăm cu o cunoștință? Oricine a lucrat mai mult timp în arena politică știe că multe dintre acțiunile făcute cu cele mai bune intenții vor fi ratate și se vor dovedi dăunătoare la final; sau că oameni cu motive vulgare pot promova o cauză aparent ticăloasă și care se va dovedi în ultimă instanță a fi constructivă. La fel și creșterea copiilor. Este mai bine să faci ceea ce trebuie din motive greșite decît să faci lucruri greșite din motive corecte? Deseori sîntem în întuneric atunci cînd credem că sîntem foarte siguri pe noi, și iluminați atunci cînd sîntem foarte confuzi.

Ce să facem cînd sîntem în derivă pe un ocean de ignoranță? Unii sînt nihiști și spun „Nimic.” Ei propun că ar trebui să navigăm în continuare, ca și cum nu ar fi posibil să descoperim nici o rută care să ne ducă spre un adevăr clar sau către o destinație pe această mare întinsă. Dar alții, suficient de conștienți pentru a ști că s-au rătăcit, îndrăznesc să spere că ar putea ieși din ignoranță, dezvoltînd o mai mare conștientizare. Ei au dreptate. Este posibil.

Dar o astfel de mare conștientizare nu ajunge la ei printr-o singură străfulgerare orbitoare. Ea vine încet, piesă cu piesă, și fiecare piesă ia naștere prin efortul pacientului de a studia și de a observa totul, inclusiv pe el însuși. Ei sînt elevi umili. Drumul dezvoltării spirituale este drumul de-a învăța întreaga viață.

Dacă acest drum este urmat multă vreme și cu suficient avînt, vor începe să apară și piesele cunoașterii. Încet, încet lucrurile vor începe să aibă sens. Există alei întunecoase, dezamăgiri, concepții la care ajungi doar pentru a le abandona. Dar este posibil să ajungem gradual la o înțelegere din ce în ce mai profundă a semnificației existenței noastre. Și gradual putem ajunge în locul în care putem ști în realitate ce facem. Putem să ajungem la putere.

Experiența puterii spirituale este în mod fundamental una fericită. Există o fericire care provine din faptul de a stăpîni. Într-adevăr, nu există satisfacție mai mare decît cea de a fi expert, de a ști cu adevărat ce faci. Cei care au crescut spiritual cel mai mult sînt cei care sînt experți în a trăi. Și mai există o altă bucurie, chiar mai mare. Este bucuria comuniunii cu Dumnezeu. Pentru că atunci cînd știm cu adevărat ce facem participăm la atotcunoașterea lui

Dumnezeu. Conștientizînd în întregime natura unei situații, a motivelor noastre de a acționa în această situație, rezultatele și ramificațiile acțiunilor noastre, atingem acel nivel de conștientizare care în mod normal ne așteptăm să-i aparțină lui Dumnezeu. Șinele nostru conștient a reușit să ajungă în armonie cu mintea lui Dumnezeu. Cunoaștem împreună cu Dumnezeu.

Totuși, cei care au atins acest stadiu al creșterii spirituale, această stare de mare conștientizare, sînt în mod invariabil posedați de o umilință fericită. Pentru că ei conștientizează și faptul că neobișnuita lor înțelepciune își are originea în inconștient. Ei sînt conștienți de conexiunea lor cu rizomul și sînt conștienți că această cunoaștere a lor ajunge de la rizom la ei prin această conexiune. Eforturile lor de a ști sînt doar eforturi de a deschide conexiunea și sînt conștienți că rizomul, inconștientul lor, nu este doar al lor, ci al întregii omeniri, al vieții întregi, al lui Dumnezeu. Invariabil, cînd sînt întrebați de sursa cunoașterii și a puterii lor, cei cu adevărat puternici vor răspunde: „Nu este puterea mea. Puterea mică pe care o am este doar o infimă expresie a unei puteri cu mult mai mari. Eu sînt un simplu mijloc. Nu este deloc puterea mea.” Am spus că această umilință este fericită. Acest lucru se întîmplă din cauză că, avînd conștiința conectării cu Dumnezeu, cei cu adevărat puternici trăiesc o diminuare a sentimentului de sine. „Fie după voia ta, nu a mea. Fă din mine instrumentul tău” este singura lor dorință. O astfel de pierdere a sinelui aduce cu sine totdeauna un fel de extaz calm, diferit de experiența faptului de a fi îndrăgostit. Conștienți de conectarea lor intimă cu Dumnezeu, ei experimentează o încetare a singurătății. Aceasta este comuniunea.

Deși este fericită, experiența puterii spirituale este de asemenea înspăimîntătoare. Cu cît conștientizarea este mai mare, cu atît este mai dificil de acționat. Am menționat acest fapt în concluzia de la prima secțiune, atunci cînd am folosit analogia cu cei doi generali, fiecare trebuind să ia decizia dacă să-și implice soldații diviziei în bătălie. Cel care își privea divizia doar ca pe o unitate strategică putea avea un somn ușor după ce luase decizia. Dar pentru celălalt, conștient de viața fiecărui om de sub comanda sa, decizia va fi groaznică. Cu toții sîntem generali. Orice acțiune am face, ea poate influența cursul civilizației. Decizia de a lăuda sau de a pedepsi un singur copil poate avea vaste consecințe. E ușor să acționezi avînd conștiința unor date limitate, lăsînd zarurile să cadă cum vor. Totuși, cu cît conștientizarea noastră este mai mare, cu atît trebuie să asimilăm din ce în ce mai multe date și să le integrăm în luarea deciziei. Cu cît știm mai mult, cu atît decizia devine mai complexă. Însă cu cît știm mai mult, cu atît devine posibil să precizăm cum vor cădea zarurile. Dacă ne asumăm responsabilitatea de a încerca să precizăm cu exactitate cum va cădea fiecare zar, e posibil să fim atît de copleșiți de complexitatea sarcinii, încît să ne scufundăm în inacțiune. Dar această inacțiune este ea însăși o formă de acțiune și a nu face nimic ar putea fi cel mai bun curs al acțiunii în anumite împrejurări, deși în altele ar putea fi un curs dezastruos și distructiv.

Deci, puterea spirituală nu este simplă conștientizare; este capacitatea de a menține abilitatea de a lua decizii cu o conștientizare din ce în ce mai mare. Iar puterea divină este puterea de a lua decizii cu o conștientizare totală. Dar diferit de ceea ce se înțelege popular prin această noțiune, omnisciența nu face ca luarea deciziei să fie mai ușoară; dimpotrivă, ea devine din ce în ce mai dificilă. Cu cît cineva e mai aproape de divinitate, cu atît acela simte simpatie față de Dumnezeu. A participa la omnisciența lui Dumnezeu înseamnă a împărtăși agonia Lui.

Mai există o problemă în ceea ce privește puterea: solitudinea.

Aici există o similitudine în cel puțin o dimensiune între puterea spirituală și puterea politică. Cineva care este aproape de vîrfurile evoluției spirituale seamănă cu cel ce e aproape de vîrfurile puterii politice. Nu mai există nimeni deasupra, cineva în curtea căruia să arunce pisica; nu mai există nimeni pe care să se dea vina; nimeni care să-i spună ce să facă. S-ar putea să nu mai existe nimeni aflat la același nivel cu care să împartă chinul și responsabilitatea.

Alții îl pot sfătui, dar decizia îi aparține doar lui. El singur este responsabil, într-o altă dimensiune, solitudinea enormei puteri spirituale este chiar mai mare decât cea a puterii politice. Pentru că nivelul conștientizării rareori este atât de înalt ca poziția pe care o ocupă, omul politic puternic are aproape totdeauna oameni egali din punct de vedere spiritual cu care să poată comunica. Astfel, președinții și regii au prietenii și sfetnicii lor. Dar persoana care a evoluat la cel mai înalt nivel de conștientizare, de putere spirituală, e foarte probabil să nu aibă pe nimeni în cercul său de cunoștințe cu care să împărtășească o astfel de profunzime a înțelegerii. Una dintre temele predominante ale Evangheliilor este senzația de continuă frustrare a lui Cristos de a nu găsi pe nimeni care să-l înțeleagă cu adevărat. Nu contează cât de mult a încercat, cât de mult s-a extins pe sine, el nu a putut ridica nici măcar spiritele propriilor discipoli la nivelul său. Cei mai înțelepți l-au urmat, dar nu l-au putut ajunge din urmă și toată iubirea sa nu l-a putut elibera de necesitatea de a conduce, mergând înainte îngrozitor de solitar. Solitudinea de acest fel este „împărtășită” de cei care merg cel mai departe în călătoria creșterii spirituale. Nu e vorba că o astfel de sarcină nu poate fi purtată, pentru că distanțându-ne de oameni, relația noastră cu Dumnezeu devine inevitabil mai apropiată. În comuniunea dezvoltării conștiinței, a cunoașterii împreună cu Dumnezeu există îndeajuns de multă bucurie pentru a ne sprijini.

Grația și boala mintală: mitul lui Oreste

S-au făcut mai multe afirmații aparent disparate despre natura sănătății mintale și a bolii; „Nevroza este întotdeauna un substitut pentru suferința legitimă”; „Sănătatea mintală înseamnă devotarea față de realitate cu orice preț”; și „Boala mintală apare atunci când voința conștientă a individului deviază substanțial de la voința lui Dumnezeu, care este voința inconștientului individului”. Să examinăm acum această chestiune a bolii mintale mai îndeaproape și să unim aceste elemente într-un întreg coerent.

Ne trăim viețile într-o lume reală. Pentru a le trăi cum trebuie, este necesar să ajungem să înțelegem realitatea lumii cât putem de bine. Dar la o astfel de înțelegere nu ajungem ușor.

Multe aspecte ale realității lumii și ale relației noastre cu lumea sînt dureroase pentru noi. Le putem înțelege doar prin efort și suferință. Oricare dintre noi, într-o măsură mai mare sau mai mică, încearcă să evite acest efort și această suferință. Ignorăm aspectele dureroase ale realității, alungind din conștiința noastră anumite fapte neplăcute. Cu alte cuvinte, încercăm să ne apărăm conștiința, conștientizarea pe care o avem de realitate. Facem acest lucru printr-o multitudine de mijloace, pe care psihiatrii le numesc mecanisme de apărare.

Oricare dintre noi folosește astfel de mecanisme pentru a-și limita conștientizarea.

Dacă în lenea noastră și în frica noastră de a suferi ne apărăm masiv de conștientizare, înțelegerea de către noi a lumii va avea puțin sau deloc de-a face cu realitatea. Din cauză că acțiunile noastre se bazează pe înțelegerea noastră, comportamentul nostru va deveni nerealist. Când acest lucru se întâmplă într-o măsură suficientă, semenii noștri își dau seama că „am pierdut legătura cu realitatea”, soco-tindu-ne bolnavi mintal, deși noi sîntem convinși de sănătatea noastră. Dar încă mult înainte ca lucrurile să ajungă la această extremă, iar boala să fie observată de semenii noștri, inconștientul nostru observă neadaptarea noastră crescîndă. O astfel de observație ne este oferită de către inconștient printr-o diversitate de mijloace: coșmaruri, crize de anxietate, depresii și alte simptome. Deși mintea noastră conștientă neagă realitatea, inconștientul, care este omniscient, cunoaște situația reală și încearcă să ne ajute, prin formarea simptomelor stimulînd mintea noastră conștientă să conștientizeze că ceva e greșit. Cu alte cuvinte, simptomele dureroase și nedorite ale bolii mintale sînt manifestări ale grației. Ele sînt produse ale „puternicei forțe ce-și are originea în afara conștiinței, care nutrește creșterea noastră spirituală”.

Am arătat deja într-o scurtă discuție despre depresie, spre sfîrșitul primei secțiuni despre disciplină, că simptomele depresive sînt pentru individul suferind semne că multe nu sînt regulă cu el și că trebuie făcute modificări majore. Unele exemple de cazuri pe care le-am

folosit pentru a demonstra alte principii pot fi de asemenea folosite pentru a-1 ilustra pe următorul: simptomele neplăcute ale bolii mintale servesc pentru a le atrage oamenilor atenția că au luat un drum greșit, că spiritele lor nu se dezvoltă și sînt într-o gravă primejdie.

Dar aş vrea să descriu pe scurt încă un caz pentru a demonstra anume rolul simptomelor.

Betsy era o femeie de treizeci și doi de ani, drăguță și inteligentă, dar cu o sfioșenie aproape virginală, care a venit să mă vadă din cauza unor crize severe de anxietate. Era singurul copil al unor părinți catolici din clasa muncitoare, care fuseseră cumpătați și strînseseră bani să o trimită la facultate. După un an de facultate însă, în ciuda faptului că se descurca bine cu studiile, s-a decis să abandoneze și să se căsătorească cu băiatul de peste drum — care era mecanic. Și-a luat o slujbă ca vânzătoare într-un supermarket. Toate au mers bine timp de doi ani. Dar apoi, brusc, au apărut crizele de anxietate. De neconsolat.

Erau total imprevizibile — cu excepția faptului că apăreau totdeauna cînd era în afara apartamentului, undeva fără soțul ei. Se puteau întîmpla cînd mergea la cumpărături, cînd era la slujbă în supermarket sau pur și simplu cînd se plimba pe stradă. Intensitatea panicii pe care o simțea în acele momente era copleșitoare. Trebuia să abandoneze orice făcea și să fugă literalmente spre casă sau la garajul unde lucra soțul ei. Doar atunci cînd era cu el sau acasă panica se diminua. Din cauza acestor atacuri, a trebuit să-și părăsească slujba.

Cînd tranchilizantele pe care i le dădea medicul generalist nu au reușit să oprească sau măcar să influențeze intensitatea atacurilor de panică, Betsy a venit să mă consulte. „Nu știu ce e rău cu mine”, s-a văitat ea. „Totul în viața mea e minunat. Soțul meu este bun cu mine. Ne iubim foarte mult. Mi-a plăcut slujba pe care o am. Acum totul e groaznic. Nu știu de ce mi se întîmpla asta. Simt că o să înnebunesc. Ajutați-mă. Aju-tați-mă ca lucrurile să fie la fel de bune cum erau înainte.” Dar, bineînțeles, Betsy a descoperit lucrînd împreună cu mine că înainte lucrurile nu mergeau chiar atît de bine. Încet și dureros, a ieșit la suprafață faptul că, deși soțul ei era bun cu ea, o iritau mai multe lucruri la el. Manierele îi erau vulgare. Aria de interese îi era restrînsă. Cînd voia să se distreze, nu știa altceva decît să se uite la televizor. O plictisea. Apoi a început să recunoască faptul că și slujba ei de casier în supermarket o plictisea. Așa că a început să se întrebe de ce a părăsit facultatea pentru o existență atît de neincitantă. „Ei bine, mă simțeam din ce în ce mai neconfortabil acolo”, a recunoscut ea. „Tinerii de acolo luau droguri și făceau mult sex. Nu mă simțeam în regulă în această privință. Mă luau la întrebări nu doar băieții care voiau să facă sex cu mine, dar chiar prietenele mele. Credeau că sînt naivă. Mi-am dat seama că începusem să mă îndoiesc de mine însămi, de Biserică și chiar de valorile părinților mei. Cred că eram speriată.” În cursul terapiei, Betsy a început să-și pună întrebarea dacă nu cumva fugea de ceva atunci cînd a părăsit facultatea. În cele din urmă, s-a întors la facultate. Din fericire, în ceea ce o privește, soțul ei s-a dovedit doritor de a se dezvolta odată cu ea și a mers și el la facultate.

Orizonturile lor s-au lărgit rapid. Și bineînțeles atacurile de anxietate au luat sfîrșit.

Există mai multe feluri de a privi acest caz destul de tipic. Atacurile de anxietate ale lui Betsy erau în mod clar o formă de agorafobie (literal, frică de piețe publice, dar mai uzual, frică de spații deschise), iar pentru ea reprezenta o frică de libertate. Avea aceste atacuri atunci cînd era afară, nestînjenită de soțul ei, liberă să se miște și să stabilească legături cu ceilalți. Frica de libertate era esența bolii ei mintale. Unii ar putea spune că boala ei consta în atacurile de anxietate ce reprezentau frica de libertate, dar eu găsesc că e mai folositor, mai relevant să privesc lucrurile în alt fel. Frica de libertate pe care o avea Betsy preceda atacurile de anxietate. Din cauza acestei frici a părăsit facultatea și a început procesul restrîngerii dezvoltării sale. După cum cred eu, Betsy era bolnavă cu trei ani înainte de apariția simptomelor. Totuși, nu era conștientă de boala ei și de răul pe care și-l făcea prin autorestrîngere. Simptomele, aceste atacuri de anxietate pe care ea nu le dorea și nu le ceruse, din cauza cărora se simțea „blestemată”, „de neconsolat”, au fost cele care au făcut-o să-și conștientizeze în cele din urmă boala și au forțat-o să reîntre pe drumul auto-corecției și

dezvoltării. Cred că acest model e adevărat pentru majoritatea bolilor mintale. Simptomele și boala nu sînt același lucru. Boala există înainte de simptome. În loc de a fi boala, simptomele sînt începutul vindecării ei. Faptul că sînt nedorite face cu atît mai mult din ele un fenomen al grației — un dar de la Dumnezeu, un mesaj de la inconștient, dacă doriți, pentru a iniția o autoexaminare și o reparație.

Așa cum se întîmpla în general cu grația, majoritatea oamenilor resping acest dar și îi nesocotesc mesajul. Fac acest lucru într-o diversitate de moduri, toate reprezentînd încercări de a evita responsabilitatea pentru boala lor. Încearcă să ignore simptomele, pretinzînd că ele nu sînt cu adevărat simptome, că oricine are parte de „aceste mici atacuri din cînd în cînd”. Încearcă să facă ceva împrejurul lor, părăsindu-și slujbele, încetînd să mai șofeze, mutîndu-se într-un nou oraș, evitînd anumite activități. Încearcă să se ferească de aceste simptome prin tranchilizante, prin micile pilule prescrise de medic sau anesteziindu-se ei înșiși prin alcool sau alte droguri. Chiar dacă acceptă faptul că au aceste simptome, prin multe mijloace subtile, ei vor încerca de obicei să dea vina pe lumea din afară — pe rudele nepăsătoare, pe prietenii falși, pe companiile lacome, pe societatea bolnavă și chiar pe soartă — pentru condiția în care se găsesc. Doar cîțiva, care acceptă responsabilitatea simptomelor lor, care își dau seama că simptomele lor sînt o manifestare a tulburării sufletului lor, iau în seamă mesajul inconștientului și acceptă grația. Acceptă propria inadecvare și durerea necesară de a lucra pentru a se vindeca. Dar pentru ei, ca și pentru Betsy și toți ceilalți doritori să înfrunte durerea unei psihoterapii există o mare răsplată. Despre ei vorbea Cristos în prima dintre *Fericiri*: „Feriți cei săraci cu duhul, căci a lor e împărăția cerurilor.”

Ceea ce am spus aici despre relațiile dintre grație și boala mintală este frumos redat în marele mit grecesc al lui Oreste și al Furiilor.

Oreste era fiul cel mare al lui Atreus, bărbat care încercase în mod greșit să se dovedească mai puternic decît zeii. Din cauza nelegiurii săvîrșite împotriva lor, zeii l-au pedepsit pe Atreus aruncînd un blestem asupra tuturor urmașilor săi. Ca parte a acestui blestem aruncat asupra casei Atrizilor, mama lui Oreste, Clitemnestra, i-a omorît tatăl și și-a omorît soțul, pe Agamemnon. Această nelegiuire a făcut ca blestemul să cadă pe capul lui Oreste, în virtutea codului grecesc al onoarei. Fiul este obligat înainte de toate să-1 omoare pe ucigașul tatălui său. Totuși, cel mai mare păcat pe care-1 poate comite un grec era păcatul de a-și uide mama. Oreste a fost torturat de această dilemă. În cele din urmă, a făcut ceea ce părea că trebuie să facă și și-a omorît mama. Pentru acest păcat, zeii l-au pedepsit pe Oreste să fie bîntuit de Furiile de trei harpii înfiorătoare, care puteau fi văzute și auzite doar de el și care să-1 tortureze zi și noapte cu critica lor trîncănitoare și apariția lor înspăimîntătoare.

Urmat oriunde se ducea de către Furiile, Oreste rătăcea cău-tînd ispășire pentru crima sa. După mulți ani de reflecție singuratică și anulare de sine, Oreste le-a cerut zeilor să-1 elibereze de blestemul ce apăsă pe casa lui Atreus și de Furiile care-1 bîntuiau, afirmînd că a reușit să ispășească uciderea mamei sale. S-a întrunit un tribunal al zeilor. Vorbînd în apărarea lui Oreste, Apollo a argumentat că el pusese la cale întreaga situație ce îl adusese pe Oreste în poziția în care nu a avut de ales, trebuind să-și omoare mama și, prin urmare, Oreste nu putea fi responsabil de aceasta. În acest punct Oreste a sărit în sus și și-a contrazis propriul apărător spunînd: „Eu am fost, Apollo, cel care mi-am ucis mama.” Zeii erau uluiți.

Niciodată pînă atunci un membru al casei lui Atreus nu își asumase întreaga responsabilitate fără să dea vina pe zei. În cele din urmă, zeii au decis judecata în favoarea lui Oreste și nu numai că l-au eliberat de sub blestemul ce apăsă casa lui Atreus, dar de asemenea au transformat Furiile în Eumenide, spirite iubitoare, prin a căror sfătuire înțeleaptă Oreste va avea întotdeauna o soartă favorabilă.

Înțelesul acestui mit nu este obscur. Eumenidele sau „cele blînde” se referă de asemenea la „purtătoarele grației”. Furiile halucinatorii care puteau fi percepute doar de către Oreste reprezintă simptomele, iadul personal al bolii sale mintale. Transformarea Furiilor în Eumenide reprezintă transformarea bolii mintale în soarta bună de care am vorbit.

Această transformare a apărut datorită faptului că Oreste a fost dispus să accepte responsabilitatea pentru boala lui mintală. Deși în ultimă instanță căuta să se elibereze de ele, el nu vedea Furiile ca pe o pedeapsă nedreaptă și nu se percepea pe el însuși ca fiind victima societății sau a oricăreia altceva. Fiind un rezultat inevitabil al blestemului ce apăsa casa lui Atreus, Furiile simbolizează faptul că boala mintală este o problemă de familie, apărută în fiecare dintre părinți sau strămoși, că păcatul tatălui este trecut asupra copilului. Dar Oreste nu a dat vina pe familia sa — pe părinții sau bunicii săi, așa cum ar fi putut să o facă. Nu a dat vina nici pe zei sau „soartă”. În schimb, și-a acceptat condiția ca fiind cea pe care și-a construit-o singur și a făcut efortul de a se vindeca. A fost un proces lung, așa cum tind să fie majoritatea terapiilor. Dar ca rezultat, el a fost vindecat și prin acest proces de vindecare prin propriul efort lucrurile care altădată îi provocau suferință au fost cele care i-au adus înțelepciunea.

Toți psihoterapeuții experimentați au văzut acest mit transpus în practica lor și au fost martori ai transformării Furiilor în Eumenide, în mințile și viețile pacienților cu care au avut cel mai mare succes. Nu a fost o transformare ușoară. Imediat ce și-au dat seama că, în ultimă instanță, procesul terapiei le cere să-și asume responsabilitatea pentru condiția în care se găsesc și pentru procesul vindecării, majoritatea pacienților, indiferent cât de doritori de terapie păreau să fie la început, au abandonat-o. Au ales să fie mai degrabă bolnavi și să dea vina pe zei decât să se facă bine, fără a mai da vina pe altcineva. Din minoritatea care a rămas să continue terapia, mulți au trebuit să fie învățați să-și asume responsabilitatea totală pentru ei înșiși ca parte a vindecării lor. Această învățare — „instruire” ar fi un cuvânt mai potrivit — este strădania terapeutului care-și confruntă metodic pacientul cu ezitarea lui de a-și asuma responsabilitatea iarăși și iarăși și iarăși, ședință după ședință, lună după lună și deseori an după an. Frecvent, la fel ca și copiii încăpățânați, ei se vor zbate și vor țipa atunci când sînt conduși către ideea unei responsabilități complete pentru ei înșiși. În cele din urmă însă, vor reuși. Este rar pacientul care intră în terapie cu disponibilitatea de a-și asuma o responsabilitate totală încă de la început. Terapia, în astfel de cazuri, deși poate mai este încă necesară un an sau doi, este relativ scurtă, relativ netedă și deseori un proces foarte plăcut atât pentru pacient cât și pentru terapeut. În orice caz, indiferent dacă e relativ ușoară sau dificilă și prelungită, transformarea Furiilor în Eumenide va apărea. Cei care au stat față în față cu boala lor mintală, care și-au acceptat totala responsabilitate pentru ea și au făcut schimbările necesare în ei înșiși pentru a depăși boala și-au dat seama nu numai că sînt vindecați și eliberați de blestemele copilăriei lor și ale strămoșilor, dar și că trăiesc într-o lume nouă și diferită. Problemele de altădată sînt percepute acum ca oportunități. Barierele dezgustătoare de altădată sînt acum provocări binevenite. Gînduri înainte nedorite devin intuiții folositoare; sentimente înainte renegate devin sursă de energie și îndrumare, întîmplări care odinioară păreau a fi poveri par acum daruri, inclusiv simptomele din care și-au revenit. „Depresia și atacurile mele de anxietate au fost cele mai bune lucruri care mi s-au întîmplat vreodată”, vor spune ei la sfîrșitul unei terapii reușite. Chiar dacă vor ieși din terapie fără credință în Dumnezeu, astfel de pacienți care au reușit vor avea totuși în general un sentiment foarte real că au fost atinși de grație.

Rezistența la grație

Oreste nu s-a dus la psihoterapeut; s-a vindecat singur. Chiar dacă ar fi existat psihoterapeuți în Grecia antică, el tot ar fi trebuit să se vindece singur. Pentru că așa cum am menționat, psihoterapia este doar un instrument — o disciplină. De pacient depinde să aleagă sau să respingă instrumentul, iar odată ales, pacientul este cel care hotărăște cât să folosească acest instrument și cu ce scop. Există oameni care vor depăși tot felul de obstacole — de exemplu, bani insuficienți, experiențe anterioare dezastruoase cu psihiatri sau psihoterapeuți, dezaprobarea rudelor, clinici reci și respingătoare — pentru a urma o terapie și pentru a obține orice picătură din beneficiile ei posibile. Alții însă vor respinge terapia

chiar dacă le va fi oferită pe o tavă de argint; sau chiar dacă ajung să se angreneze într-o relație terapeutică, vor trece prin ea ca gîsca prin apă, netrăgînd nici un folos, indiferent cît de capabil este terapeutul, indiferent de efortul și iubirea lui. Deși la sfîrșitul unui caz de succes sînt tentat să am sentimentul că eu l-am vindecat pe pacient, știu că, în realitate, nu am fost mai mult decît un catalizator — și că am avut noroc să fiu astfel. Dacă în ultimă instanță oamenii se vindecă singuri cu sau fără instrumentul psihoterapiei, de ce sînt atît de puțini cei care o fac și atît de mulți cei care nu o fac? Dacă drumul creșterii spirituale, în ciuda dificultății, este deschis tuturor, de ce atît de puțini aleg să meargă pe el?

La această problemă se referea Cristos cînd a spus „căci mulți sînt chemați, dar puțini sînt aleși”. Dar de ce sînt aleși doar puțini și ce îi distinge pe aceștia de cei mulți? Răspunsul pe care mulți psihoterapeuți sînt obișnuiți să îl dea se bazează pe o concepție privind diferitele grade de gravitate în psihopatologie. Cu alte cuvinte, ei cred că deși mulți oameni sînt bolnavi, unii sînt mai bolnavi decît alții, iar cei mai bolnavi sînt mai dificil de vindecat.

Mai mult, gravitatea bolii mintale a cuiva este în mod direct determinată de cît de de vreme au fost privați de grija părintească și de gravitatea acestei privațiuni suferite în copilărie. Anume, se crede că indivizii cu psihoze au avut parte de foarte puțină grijă din partea părinților în primele nouă luni de viață; boala poate fi ameliorată printr-o formă sau alta de tratament, dar e aproape imposibil de vindecat. Se crede că indivizii cu tulburări de caracter au avut parte de o grijă părintească adecvată ca sugari, dar foarte săracă în perioada dintre vîrsta de nouă luni și doi ani, cu rezultatul că ei sînt mai puțin bolnavi decît psihoticii, dar încă destul de bolnavi pentru a fi dificil de vindecat. Despre indivizii cu nevroze se crede că au avut parte de o grijă părintească adecvată în prima copilărie, dar că apoi această grijă a devenit neîndestulătoare cîndva, după vîrsta de doi ani, dar de obicei începînd înainte de vîrsta de cinci sau șase ani. Despre nevrotici se crede că sînt mai puțin bolnavi decît cei cu tulburări cu caracter sau psihotici și, prin urmare, mai ușor de tratat și de vindecat.

Cred că există destul de mult adevăr în această schemă și că ea formează o teorie psihiatrică destul de folositoare practicienilor în mai multe feluri. Nu trebuie criticată cu totul. Totuși, ea nu ne spune întreaga poveste. Printre altele, ea denigrează importanța vastă a grijii părintești în copilăria tîrzie și adolescență. Există motive bune pentru a crede că grija părintească insuficientă în acești ani din urmă poate produce ea însăși boli mintale și că o bună grijă părintească în timpul anilor din urmă poate vindeca multe sau poate toate rănile cauzate de grija părintească insuficientă din primii ani. Mai mult, deși schema are o valoare predictivă în sens statistic — nevroticii sînt în general mai ușor de tratat decît persoanele cu tulburări de caracter, iar cei cu tulburări de caracter sînt în general mai ușor de tratat decît psihoticii — ea nu reușește să prezică prea bine cursul dezvoltării într-un caz individual.

Astfel, cea mai rapidă analiză reușită în întregime pe care am făcut-o vreodată a fost cea a unui bărbat care a venit la mine cu o psihoză majoră și a cărui terapie a ajuns cu bine la sfîrșit în nouă luni. Pe de altă parte, am lucrat timp de trei ani cu o femeie care în mod clar avea „doar” o nevroză și care ar fi trebuit să dobîndească doar o minimă îmbunătățire.

Printre factorii pe care această schemă a diferitelor grade de gravitate a bolilor psihice nu reușește să îi ia în considerare se numără acel lucru efemer din pacient care poate fi numit „voința de a crește”. Este posibil ca un individ să fie extrem de bolnav și totuși, în același timp, să posede o extrem de puternică „voință de a crește”, caz în care vindecarea va apărea.

Pe de altă parte, o persoană care este doar ușor bolnavă, atît cît putem defini afecțiunea psihiatrică, dar căreia îi lipsește voința de a crește nu se va mișca un centimetru din poziția ei nesănătoasă. Cred, prin urmare, că voința de a crește a pacientului este în mod crucial hotărîtoare pentru succesul sau eșecul psihoterapiei. Totuși, există un factor care nu este deloc înțeles sau măcar recunoscut de către teoria psihiatrică contemporană.

Deși recunosc extrema importanță a acestei voințe de a crește, nu știu în ce măsură voi fi capabil să contribui la înțelegerea ei, fiindcă acest concept ne aduce încă o dată în pragul

misterului. Se va vedea imediat că voința de a crește este în esență același fenomen ca și iubirea. Iubirea este voința de extindere de sine prin creștere spirituală. Oamenii care iubesc veritabil sînt prin definiție oameni aflați în creștere. Am discutat despre faptul că însăși capacitatea de a iubi este nutrită de către grija iubitoare a părinților, dar am făcut de asemenea observația că nutrirea părintească de una singură nu reușește să asigure existența acestei capacități în toți oamenii. Cititorul își va aminti că a doua secțiune a acestei cărți se termina cu patru întrebări despre iubire, dintre care vom discuta acum două: de ce unii oameni nu reușesc să răspundă la tratamentul celor mai buni și mai iubitori terapeuți și de ce unii oameni depășesc copilăria lipsită total de iubire cu sau fără ajutorul psihoterapiei, pentru a deveni ei înșiși persoane pline de iubire? Cititorul își va aminti de asemenea că am afirmat atunci că mă îndoiesc că voi putea răspunde la aceste întrebări, spre satisfacția completă a cuiva. Am sugerat că poate fi totuși aruncată o oarecare lumină asupra acestor întrebări, luînd în considerare conceptul de grație.

Am ajuns să cred și am încercat să demonstrez că capacitatea de a iubi a oamenilor și, prin urmare, voința lor de a crește este nutrită nu doar de iubirea părinților în timpul copilăriei, dar de asemenea, de-a lungul vieților lor, de către grație sau de către iubirea lui Dumnezeu. Aceasta este o puternică forță externă conștiinței lor, care operează prin intermediul inconștientului la fel ca și prin intermediul unei persoane iubitoare, alta decît părinții și prin alte căi adiționale pe care nu le înțelegem. Datorită grației, este posibil ca oamenii să depășească traumele cauzate de părinții lipsiți de iubire și să devină ei înșiși oameni iubitori, care s-au ridicat mult deasupra părinților lor pe scara evoluției umane. De ce atunci doar unii oameni cresc spiritual și evoluează dincolo de circumstanțele felului în care s-au comportat părinții? Cred că grația este disponibilă pentru oricine, că sîntem cu toții învăluți în dragostea lui Dumnezeu, nici unul mai puțin nobil decît altul. Singurul răspuns pe care îl pot da este prin urmare acela că mulți dintre noi aleg să nu ia în seamă chemarea grației și să refuze ajutorul ei. Afirmatia lui Cristos — „căci mulți sînt chemați, dar puțini sînt aleși” — aș putea-o traduce ca însemnînd „toți sînt chemați și de către grație, dar puțini dintre noi aleg să asculte chemarea ei”.

Întrebarea devine atunci: De ce doar atît de puțini dintre noi aleg să ia în seamă chemarea grației? De ce cei mai mulți dintre noi se opun grației? Am vorbit mai devreme despre grația care ne înzestrează cu o anumită rezistență inconștientă la boală. Cum se face atunci că părem să posedăm o rezistență egală la sănătate? Răspunsul la această întrebare a fost de fapt deja dat. Este vorba de lenea noastră, de păcatul originar al entropiei cu care am fost blestemați. Tot așa cum grația este sursa supremă a forței care ne împinge să urcăm scara evoluției umane, entropia este cea care ne face să rezistăm la această forță, să rămînem pe treapta confortabilă și ușoară pe care ne aflăm acum sau chiar să coborîm la forme de existență din ce în ce mai puțin pretențioase. Am vorbit pe larg despre cît de dificil este să ne disciplinăm, să iubim veritabil, să creștem spiritual. Este natural să dăm înapoi în fața dificultății. Deși ne-am ocupat de fundamentul problemei entropiei sau lenii, mai există un aspect al ei care merită încă o dată o mențiune particulară: cheștiunea puterii.

Psihiatrii și alți oameni sînt familiarizați cu faptul că problemele psihiatrice apar cu o remarcabilă frecvență la indivizi curînd după ce au fost promovați într-o poziție de mai mare putere și responsabilitate. Psihiatrul militar care este mai familiarizat cu problema „nevrozei de promovare” este de asemenea conștient că problema nu apare cu o frecvență și mai mare din cauza numărului mare de soldați care reușesc să reziste încă de la început promovării.

Există mulți militari de carieră de rang inferior care pur și simplu nu doresc să devină sergenți de companie, plutonieri sau plutonieri majori. Există un mare număr de subofițeri care mai degrabă ar muri decît să devină ofițeri și care în mod repetat resping ofertele de instruire pentru a deveni ofițeri, grad pentru care, în virtutea inteligenței și stabilității lor, ar părea bine dotați.

Așa se întîmplă și cu creșterea spirituală, la fel ca în viața profesională. Deoarece

chemarea grației înseamnă o promovare, o chemare către o poziție de o mai mare responsabilitate și putere. A fi conștient de grație, a experimenta personal prezența ei constantă, a ști cât de aproape ești de Dumnezeu înseamnă a cunoaște și a experimenta continuu o liniște și o pace interioară pe care doar câțiva o posedă. Pe de altă parte, această cunoaștere și conștientizare aduce cu ea o mare responsabilitate. A experimenta apropierea de Dumnezeu înseamnă de asemenea a experimenta obligația de a fi Dumnezeu, de a fi agent al puterii și iubirii Lui. Chemarea grației este chemarea către o viață de grijă plină de efort, către o viață de servire și de sacrificiu. Este o trecere de la copilăria spirituală la maturitatea spirituală, o chemare la a fi părinte pentru omenire. T.S. Eliot descrie această chestiune în predica de Crăciun pe care Thomas Becket o ține în piesa *Murder in the Cathedral* (*Crimă în catedrală*).

Dar gândiți-vă puțin la cuvântul „pace”. Nu vi se pare ciudat că îngerii trebuie să vestească Pacea când lumea fără încetare este îndurerată de Război și de frica de Război? Nu vi se pare vouă că vocile îngerești greșesc și că promisiunea este o dezamăgire sau o înșelătorie?

Reflecțați acum la felul cum Domnul însuși a vorbit despre Pace. El le-a spus discipolilor Săi: „Pace vă las vouă, pacea Mea o dau vouă”.

S-a gândit El la Pace așa cum ne gândim noi la ea: regatul Angliei în pace cu vecinii săi, baronii în pace cu regele, gospodarul socotindu-și în pace câștigurile, casa măturată, cel mai bun vin pentru prieteni pe masă, nevasta cîntîn-du-le copiilor? Acei bărbați discipoli ai Săi nu știau despre astfel de lucruri, ei mergeau în călătorii departe pentru a suferi pe mare și pe uscat, pentru a cunoaște tortura, pentru a fi închiși, dezamăgiți, pentru a suferi moartea prin martiraj. Ce înțelege atunci El prin pace? Dacă întrebați aceasta, amintiți-vă că El a spus de asemenea „nu precum dă lumea vă dau Eu”.

Deci El le-a dat discipolilor Săi pace, dar nu pace așa cum o dă lumea.

Deci odată cu pacea grației vin și responsabilitățile, datoriile, obligațiile chinuitoare.

Nu este remarcabil faptul că atât de mulți sergenți bine dotați nu doresc să-și pună pe umeri epoleții de ofițer? Nu este de mirare că pacienții psihoterapiei n-au nici cel mai mic gust pentru puterea care însoțește sănătatea mintală autentică. O tină ră care a făcut terapie cu mine timp de un an pentru o depresie extinsă și care a ajuns să afle o mulțime de lucruri despre psihopatologia rudelor sale era extrem de bucuroasă într-o zi pentru că reușise să se descurce cu înțelepciune, sînge rece și ușurință într-o situație de familie. „M-am simțit cu adevărat bine”, a spus ea. „Aș vrea să simt acest lucru mai des.” I-am spus că acest lucru se poate întâmpla, arătîndu-i că motivul pentru care s-a simțit atât de bine era acela că pentru prima oară cînd a fost vorba de familia ei s-a aflat într-o poziție de putere, fiind conștientă de comunicarea lor distorsionată și de felurile nesincere în care încercau să o manipuleze pentru a realiza așteptările lor nerealiste și că astfel a reușit ea să fie la înălțimea situației. I-am spus că odată ce va putea să-și extindă acest tip de conștientizare la alte situații, va putea să se găsească de tot mai multe ori la „înălțimea situației” și, prin urmare, să aibă parte de sentimente bune din ce în ce mai frecvent. M-a privit cu un început de sentiment de oroare.

„Dar asta mi-ar cere să gîndesc tot timpul!”, a spus ea. Am fost de acord că puterea ei ar putea să evolueze și să se mențină prin multă gîndire și că ea se va debarasa astfel de sentimentul de neputință aflat la rădăcina depresiei ei. A devenit furioasă. „Nu vreau să gîndesc la naiba tot timpul”, a țipat ea. „Nu am venit aici pentru ca viața mea să devină mai dificilă. Nu vreau decît să pot să mă relaxez și să mă bucur. Dvs. așteptați de la mine ca eu să fiu un fel de Dumnezeu sau ceva în genul ăsta!” E trist să spun că la scurtă vreme după aceea această femeie potențial strălucită a terminat tratamentul prea puțin vindecată, îngrozită de pretențiile pe care le avea sănătatea mintală de la ea. Ar putea suna ciudat pentru un novice, dar psihoterapeuții sînt familiarizați cu faptul că oamenii sînt în mod curent îngroziți de sănătatea mintală. O parte majoră a sarcinii psihoterapiei constă nu doar în a-i face pe pacienți să ajungă la experiența sănătății mintale, dar, de asemenea, printr-un amestec de

consolare, redare a încrederii și de severitate, să prevină faptul ca pacienții să fugă de această experiență odată ce au avut-o. într-o privință, această frică este legitimă și, în sine, nu nesănătoasă: frica de a deveni puternic este frica de a folosi greșit puterea. Sfântul Augustin scria: „*Dilige et quod isfac*”, însemnând: „Dacă ești iubitor și sîrguincios vei putea face orice vei dori.”

Dacă oamenii progresează îndeajuns în psihoterapie, ei vor lăsa în cele din urmă în spate sentimentul că nu pot să coopereze cu o lume copleșitoare și fără milă și într-o zi își vor da seama brusc că le stă în putere să facă tot ce vor. Conștientizarea acestei libertăți este înspăimîntătoare. „Dacă pot să fac tot ce vreau”, vor gândi ei, „ce mă va opri de la a face greșeli grosolane, de la a comite nelegiuiri, de la a fi imoral, de la a abuza de libertatea și puterea mea? Sînt sîrguința și iubirea mea suficiente ca să mă conducă?”

Dacă conștientizarea puterii și a libertății este trăită ca o experiență a chemării grației, așa cum se întîmplă deseori, răspunsul va fi de asemenea: „O, Doamne, mi-e teamă că nu sînt vrednic de încrederea Ta.” Această frică este bineînțeles ea însăși parte integrantă a sîrguinței și iubirii cuiva și prin urmare este folositoare în guvernarea de sine care previne abuzul de putere. Din acest motiv ea nu trebuie lăsată la o parte; dar nu trebuie să fie atît de uriașă încît să oprească o persoană să ia în seamă chemarea grației și să-și asume puterea de care este capabilă. Cei care au chemarea grației pot să se lupte ani de zile cu frica lor înainte de a putea să o depășească și să-și accepte propria evlavie. Cînd această frică și senzație de nevrednicie sînt atît de mari încît să oprească asumarea puterii, este vorba de o problemă nevrotică, ce ar putea deveni problema centrală în psihoterapia cuiva.

Dar pentru mulți oameni frica nu de faptul că ar putea abuza de putere reprezintă problema principală în rezistența lor la grație. Nu partea din maxima Sfîntului Augustin cu „fă ce vrei” este indigestă pentru ei, ci partea cu „fii sîrguincios”. Mulți dintre noi sînt precum copiii sau adolescenții; credem că libertatea și puterea adultului ni se cuvine, dar nu prea avem apetit pentru responsabilitatea și disciplina de sine a adultului. Așa cum ne simțim oprimați de către părinții noștri — sau de către societate sau soartă — la fel avem nevoie de puteri deasupra noastră pe care să dăm vina pentru condiția în care ne aflăm. A ne ridica pînă la poziția unei asemenea puteri, în care să nu avem pe cine da vina în afară de noi înșine, reprezintă o stare de lucruri care provoacă frică. Așa cum am menționat deja, dacă Dumnezeu nu ar fi cu noi în această poziție înaltă, am fi îngroziți de solitudinea noastră.

Totuși, mulți au o capacitate atît de mică de a tolera solitudinea puterii, încît mai degrabă resping prezența lui Dumnezeu decît să aibă experiența lor înșile ca singur căpitan al vasului lor. Mulți oameni vor pacea fără solitudinea puterii. Și vor încrederea în sine a adultului fără să trebuiască să se maturizeze.

Am spus în mai multe feluri cît de dificil este să te maturizezi. Foarte puțini pășesc siguri pe ei și fără șovăială în viața de adult, totdeauna doritori de responsabilități noi și mai mari. Mulți își tîrăsc picioarele și în fapt nu devin niciodată mai mult decît parțial adulți, totdeauna dînd înapoi de la cerințele unei maturizări complete. Așa este și cu creșterea spirituală, inseparabilă de procesul maturizării psihologice. Chemarea grației este în forma sa ultimă o somație de a fi una cu Dumnezeu, de a-ți asuma egalitatea cu Dumnezeu. Prin urmare, este o chemare la maturitate completă. Sîntem obișnuiți să ne imaginăm experiența convertirii sau a bruştei chemări a grației ca pe un fenomen de tipul „O, bucurie!” Din experiența mea, ea este de multe ori, măcar parțial, un fenomen „O, la naiba!” în momentul în care auzim în cele din urmă chemarea, am putea spune: „O, mulțumesc Doamne!”; sau am putea spune: „O, Doamne, sînt nevrednic” sau am putea spune: „O, Doamne, chiar trebuie?”

Deci faptul că „mulți sînt chemați, dar puțini sînt aleși” este ușor explicabil în lumina dificultăților inerente de a răspunde la chemarea grației. Întrebarea cu care am rămas atunci nu este de ce oamenii eșuează în a accepta psihoterapia sau de ce eșuează să beneficieze de ea, chiar cînd se află în cele mai bune mîini, și nici de ce oamenii se opun în mod curent grației; forța entropiei face să fie natural faptul de a se comporta astfel. Mai degrabă,

întrebarea este opusă: cum de cîți-va iau în seamă chemarea, care este atît de dificilă? Ce-i distinge pe acești cîțiva de cei mulți? Nu pot să răspund la această întrebare. Acești oameni pot veni cu o formație cultă bogată sau cu o formație superstițioasă împovărătoare. Ei pot să fi avut experiența unor părinți iubitori, dar e la fel de probabil să fi trăit experiența unei profunde privări de afecțiunea părintească sau de grija veritabilă. Ei pot intra în psihoterapie din cauza unor dificultăți minore de adaptare sau cu boli mintale copleșitoare. Pot fi bătrîni sau tineri. Pot lua în seamă brusc chemarea grației și cu aparentă ușurință. Sau pot lupta împotriva ei și o pot blestema, făcîndu-i loc doar gradual și dureros, centimetru cu centimetru. Prin urmare, cu experiența pe care am dobîndit-o de-a lungul anilor, am devenit mai puțin selectiv în hotărîrea pe cine voi încerca să tratez. Îmi cer scuze față de cei pe care i-am exclus de la terapie ca rezultat al ignoranței mele. Am învățat că în primele stadii ale procesului psihoterapeutic nu am absolut nici o capacitate de a prezice care dintre pacienții mei nu va reuși să răspundă la terapie, care va răspunde printr-o creștere semnificativă, totuși parțială, și care va crește miraculos imediat pînă la starea de grație. Cristos însuși a vorbit despre imposibilitatea de a prezice grația cînd i-a spus lui Nicodim: „Vîntul suflă unde voiește și tu auzi glasul lui, dar nu știi de unde vine și încotro se duce. Astfel este cu oricine e născut din Duhul.”

După ce am spus atît cît am putut despre fenomenul grației, la final nu ne-a rămas decît să recunoaștem natura ei misterioasă.

Întîmpinarea grației

Și sîntem iarăși în fața unui paradox. De-a lungul acestei cărți, am scris despre creșterea spirituală ca și cum ar fi un proces predictibil și ordonat. Am dat de înțeles că creșterea spirituală poate fi învățată așa cum cineva învață pentru doctorat, de exemplu; dacă îți plătești taxele și muncești îndeajuns, bineînțeles că vei reuși să primești acest grad academic. Am interpretat spusa lui Cristos „mulți sînt chemați, dar puțini sînt aleși” ca semnificînd faptul că foarte puțini aleg să ia în seamă chemarea grației din cauza dificultăților ce intervin. Prin această interpretare am indicat că faptul de a fi binecu-vîntați de grație este o chestiune ce ține de alegerea noastră. În esență, am spus că grația se cîștigă. Și știu că acest lucru este adevărat.

În același timp, știu că de fapt lucrurile nu se întîmplă deloc astfel. Nu noi ajungem la grație, grația ajunge la noi. În-cercînd să obținem grația, ea ne-ar putea ocoli. Am putea să nu o căutăm și totuși ea să ne găsească. În mod conștient, am putea dori cu aviditate viața spirituală, dar să descoperim apoi tot felul de piedici în cale. Sau s-ar putea ca aparent să nu prea avem gust pentru viața spirituală și totuși să fim viguros chemați către ea, în ciuda voinței noastre. Deși, la un nivel, noi sîntem cei care alegem dacă vom lua în seamă chemarea grației, la un altul pare clar că Dumnezeu este cel care face alegerea. Experiența comună a celor care au atins starea de grație, cărora „viață nouă din ceruri” le-a fost dată, este una de uluire față de propria condiție. Nu simt că ei au fost cei care au cîștigat-o. Deși au o conștientizare realistă asupra bunătății naturii lor particulare, ei nu pun natura lor pe seama voinței proprii. Mai degrabă, simt distinct faptul că bunătatea naturii lor a fost creată de mîini mai înțelepte și mai iscusite decît ale lor. Cei care sînt mai apropiați de grație sînt cei mai conștienți de caracterul misterios al darului ce li s-a dat.

Cum vom rezolva acest paradox? Nu o s-o facem. Poate cel mai bun lucru pe care-l putem spune este că, deși nu putem ajunge prin noi înșine la grație, putem ca prin voință să ne deschidem față de miraculoasa ei venire. Putem să ne pregătim pe noi înșine să fim un teren fertil, un loc bine primitiv. Dacă ne putem transforma în indivizi total disciplinați, pe de-a-ntregul iubitori, atunci, chiar dacă am fi ignoranți în ceea ce privește teologia și chiar dacă nu ne-am gîndi deloc la Dumnezeu, ne-am pregătit bine pe noi înșine pentru venirea grației. Reciproc, studiile de teologie reprezintă o metodă insuficientă de pregătire și prin ea însăși, complet nefolositoare. Totuși, am scris această secțiune deoarece cred că conștien-

tizarea existenței grației poate fi de un considerabil folos pentru cei care au ales să călătorească pe dificila cale a creșterii spirituale. Această conștientizare le va ușura călătoria în cel puțin trei feluri: îi va ajuta să tragă avantajele grației de-a lungul drumului, le va da un simț mai sigur al direcției și le va oferi încurajare.

Paradoxul că alegem grația și că sîntem aleși de către gratie este esența fenomenului serendipității. Serendipitatea a fost definită ca „darul de a găsi lucruri valoroase sau agreabile fără a le căuta”. Buddha a găsit iluminarea doar atunci cînd a încetat să o caute — cînd a lăsat-o să vină la el. Pe de altă parte, cine se poate îndoi că eliberarea nu a venit la el anume pentru că și-a dedicat cel puțin șaisprezece ani cău-tînd-o, șaisprezece ani de pregătire? El a căutat-o și nu a căutat-o în același timp. Furiile s-au transformat în Purtătoare ale Grației tocmai pentru că Oreste a lucrat pentru a cîștiga favoarea zeilor și în același timp nu a așteptat ca zeii să-i netezească drumul. Prin acest amestec paradoxal de a căuta și de a nu căuta a obținut el darul serendipității și binecuvîntarea grației.

Același fenomen este în mod curent demonstrat de felul în care pacienții utilizează visele în psihoterapie. Unii pacienți, conștienți de faptul că visele conțin răspunsuri la problemele lor, vor căuta cu aviditate aceste răspunsuri printr-un efort deliberat, mecanic și considerabil, înregistrînd fiecare dintre visele lor complet detaliat și vor aduce literalmente la ședințe mormane de vise. Dar visele lor le sînt de puțin ajutor. Într-adevăr, tot acest material cu vise poate fi o piedică pentru terapia lor. Pentru că nu e îndeajuns de mult timp să analizeze toate aceste vise. Pentru că acest voluminos material cu vise poate servi la împiedicarea muncii în domenii mai fructuoase de analiză. Și pentru că e probabil ca tot acest material să fie foarte obscur. Astfel de pacienți trebuie să fie învățați să nu mai caute vise, să lase visele să vină la ei, să lase inconștientul să aleagă care din vise trebuie să intre în conștiință. Această învățare poate să fie destul de dificilă ea însăși, ce-rînd așa cum se întîmplă ca pacientul să renunțe la un anume control și să-și asume o relație mai pasivă în mintea lui. Dar odată ce un pacient învață să nu facă nici un efort conștient pentru a apuca visele, materialul cu vise amintit descrește în cantitate, dar crește dramatic în calitate. Rezultatul este că visele pacientului, aceste daruri din inconștient care acum nu mai sînt căutate — ușurează elegant procesul dorit al vindecării. Dacă privim cealaltă față a monedei totuși, vom vedea că sînt mulți pacienți care intră în psihoterapie cu absolut nicio conștientizare sau înțelegere a imensei valori pe care visele o pot avea pentru ei. Prin urmare, ei aruncă din conștiință tot materialul visului ca fiind nevaloros și neimportant. Acești pacienți trebuie mai întîi să fie învățați să-și amintească visele și apoi cum să aprecieze și să perceapă comoara ce zace înăuntrul lor. Pentru a utiliza eficient visele, trebuie să lucrăm pentru a deveni conștienți de valoarea lor și pentru a trage avantaje din ele atunci cînd ajung la noi și trebuie de asemenea să lucrăm uneori pentru a nu le căuta sau aștepta. Trebuie să le lăsăm să fie adevărate daruri.

Deci așa stau lucrurile cu grația. Am văzut deja că visele sînt doar o formă sau o cale prin care ne sînt date darurile grației. Aceeași abordare paradoxală trebuie folosită în ceea ce privește toate celelalte forme: intuiții bruște, premoniții și o întreagă serie de evenimente sincronice de serendipitate. Și față de toată iubirea. Oricine vrea să fie iubit. Dar mai întîi trebuie să ne facem pe noi demni de a fi iubiți. Trebuie să ne pregătim pentru a fi iubiți. Facem acest lucru devenind noi înșine ființe umane iubitoare și disciplinate. În cazul în care căutăm să fim iubiți — dacă ne așteptăm să fim iubiți — acest lucru nu se poate împlini; vom fi dependenți și lacomi și nu vom iubi veritabil. Dar atunci cînd ne nutrim pe noi înșine și pe ceilalți fără a avea ca preocupare principală obținerea unei recompense, atunci vom deveni demni de a fi iubiți, iar răsplata de a fi iubiți pe care nu am căutat-o ne va găsi ea. Așa este cu iubirea umană și așa este cu iubirea lui Dumnezeu.

Una din intențiile principale ale acestei secțiuni despre grație a fost aceea de a-i ajuta pe cei aflați pe calea creșterii spirituale să învețe să aibă competența serendipității. Să redefinim acum serendipitatea nu ca pe un dar, ci ca pe o capacitate învățată de a recunoaște și de

a utiliza darurile grației care ne sînt date de dincolo de domeniul voinței conștiente. Cu această capacitate vom descoperi că dezvoltarea noastră spirituală este îndrumată de o mîină invizibilă și de inimaginabila înțelepciune a lui Dumnezeu cu o infinit mai mare acuratețe decît cea de care e capabilă voința noastră conștientă, neajutorată. Îndrumată, călătoria devine mai rapidă.

Intr-un fel sau altul, aceste idei au fost stabilite cu mult înainte — de către Buddha, de către Cristos, de către Lao Tzî, printre mulți alții. Originalitatea aceste cărți derivă din faptul că eu am ajuns la aceeași înțelegere printr-o cale individuală, ducîndu-mi viața în secolul XX.

Dacă ceri o mai mare înțelegere decît cea pe care notele de subsol moderne pot să ți-o ofere, atunci începe sau întoarce-te la textele antice. Caută o mai mare înțelegere, dar nu te aștepta la o detaliere mai amplă. Sînt mulți care datorită pasivității, dependenței, fricii și lenii vor să li se arate fiecare centimetru din cale și să li se demonstreze că fiecare pas va fi sigur și că le merită efortul. Acest lucru nu poate fi făcut. Deoarece călătoria dezvoltării spirituale cere curaj, inițiativă, independență a gândurilor și a acțiunilor. Deși vorbele profeților și ajutorul grației sînt disponibile, călătoria trebuie însă să fie făcută de unul singur. Nici un învățător nu te poate duce acolo. Nu există formule prestabilite. Ritualurile sînt doar ajutoare pentru învățare, ele nu sînt însăși învățarea. A mîncă hrană organică, a spune cinci *Ave Maria* înainte de micul dejun, rugîndu-te cu fața la est sau la vest sau mergînd la biserică duminică, toate acestea nu te vor duce la destinație. Nu poate fi spus nici un cuvînt, nu poate fi predată nici o învățătură care să-l elibereze pe călătorul spiritual de necesitatea de a-și lua singur calea, de a urca cu efort și angoasă pe propriul drum, trecînd prin împrejurările unice ale propriilor lor vieți pînă la identificarea sinelui lor individual cu Dumnezeu.

Chiar atunci cînd înțelegem cu adevărat aceste chestiuni, călătoria creșterii spirituale este încă atît de solitară și dificilă încît deseori ne descurajăm. Faptul că trăim într-o epocă științifică, deși ne este de ajutor în unele aspecte, servește pentru unii la cultivarea descurajării. Credem în pricipiile mecanice ale universului; nu în miracole. Prin știință, am ajuns să aflăm că sălașul nostru este o planetă a unei stele printre altele pierdută într-o galaxie. Și tot așa cum părem pierduți în mijlocul enormității universului extern, știința ne face să ne dezvoltăm o imagine despre noi înșine ca fiind neajutorați și guvernați de forțe interne ce nu sînt supuse voinței noastre — de moleculele chimice din creierul nostru și de conflictele din inconștientul nostru, care ne constrîng să simțim și să ne comportăm într-un anumit fel atunci cînd noi nu sîntem nici măcar conștienți de ceea ce facem. Astfel, înlocuirea miturilor umane de informațiile științifice ne-a făcut să suferim de un sentiment al lipsei de sens personale. Căci ce semnificație posibilă putem avea, ca indivizi sau chiar ca rasă, mișcați încolo și înapoi de forțe interne chimice și psihologice pe care nu le înțelegem, invizibile într-un univers ale cărui dimensiuni sînt atît de largi încît nici chiar știința nu le poate măsura?

Totuși, aceeași știință este cea care, într-un anumit fel, m-a ajutat să percep realitatea fenomenului grației. Am încercat să transmit această percepție. Odată ce percepem realitatea grației, înțelegerea noastră înșine ca lipsiți de sens și insignifianți este puternic zguduită.

Faptul că există dincolo de noi înșine și de voința noastră conștientă o puternică forță care nutrește dezvoltarea și evoluția este îndeajuns pentru a întoarce pe dos ideea insignifianței de sine. Existența acestei forțe (odată percepută) indică cu incontestabilă siguranță faptul că dezvoltarea spirituală a omului este de cea mai mare importanță pentru ceva mai mare decît noi înșine. Acest ceva îl numim Dumnezeu. Existența grației este dovada *prima fade* nu doar a realității lui Dumnezeu, dar de asemenea a realității că voința lui Dumnezeu este devotată creșterii spiritului individual uman. Ceea ce altădată părea a fi un basm se dovedește a fi realitate. Ne trăim viețile sub privirea lui Dumnezeu, nu la periferia, ci în centrul viziunii Sale, a preocupării Sale. Este probabil că universul așa cum îl cunoaștem este doar o treaptă către intrarea în împărăția lui Dumnezeu. Dar nu sîntem pierduți în univers. Din contră, realitatea grației indică umanitatea ca fiind centrul universului. Acest

timp și spațiu există ca noi să călătorim prin el. Atunci-cînd pacienții mei pierd din vedere semnificația pe care o au și sînt descurajați de efortul muncii pe care o facem, le spun uneori că rasa umană este aproape de a face un salt în evoluția sa. „Dacă vom reuși sau nu acest salt”, le spun eu lor, „este responsabilitatea ta personală.” Și a mea. Universul este această treaptă care a fost pusă pentru a ne pregăti o cale. Dar noi înșine trebuie să pășim peste ea unul cîte unul. Prin grație, sîntem ajutați să nu eșuăm. Și prin grație știm că sîntem bine veniți. Ce putem cere mai mult?

CUVANT DE INCHEIERE

De la prima publicare a cărții, am fost îndeajuns de norocos să primesc multe scrisori de la cititorii cărții *Drumul către tine însuți*. Au fost scrisori extraordinare. Inteligente și bine articulate fără excepție, ele au fost de asemenea extrem de iubitoare, în semn de apreciere, multe dintre ele conțineau și daruri: poezii potrivite, citate folositoare din alți autori, grăunțe de înțelepciune și povestiri din experiența personală. Aceste scrisori mi-au îmbogățit viața. A devenit clar pentru mine că există o întreagă rețea — mult mai vastă decît am îndrăznit să cred — de oameni din toată țara care au plecat de la lungi distanțe pe drumul puțin bătut al creșterii spirituale. Ei mi-au mulțumit că am diminuat senzația lor de solitudine în această călătorie. Le mulțumesc că mi-au făcut același serviciu.

Cîțiva cititori m-au întrebat despre credința mea în eficacitatea psihoterapiei. Le-am sugerat că, în ce privește competența, psihoterapeuții sînt foarte diferiți. Dar continuu să cred că majoritatea celor care nu au reușit să beneficieze de munca cu un terapeut competent li s-a întîmplat astfel din cauza lipsei de apetit sau de voință în ceea ce privește rigourile muncii.

Totuși, am neglijat să specific că o mică minoritate de oameni — poate cinci procente — au probleme psihiatrice de o asemenea natură încît nu răspund la psihoterapie, ea putînd chiar să le înrăutățească situația prin profunda introspecție implicată.

Oricine a reușit să citească și să înțeleagă într-o oarecare măsură această carte este foarte puțin probabil să aparțină acelor cinci la sută. Și, în orice caz, ține de responsabilitatea unui terapeut competent să discearnă cu grijă și uneori în mod gradual care pacienți nu ar trebui să intre în munca psihanalitică și să-i conducă spre alte forme de tratament, care le pot fi cu adevărat benefice. Dar cine este un psihoterapeut competent?

Mai mulți cititori ai cărții *Drumul către tine însuți* care au mers în direcția căutării de psihoterapie mi-au scris pentru a mă întreba cum poate fi ales terapeutul potrivit, distingînd între unul competent și unul incompetent. Primul meu sfat este acela de a lua lucrurile în serios. Este una dintre cele mai importante decizii pe care le iei în viață. Psihoterapia este o investiție majoră, nu doar de bani, ci mai mult, de timp valoros și energie. Este ceea ce agenții de bursă numesc o investiție cu risc înalt. Dacă alegerea este potrivită, vei fi răsplătit mărinimos în dividende spirituale la care nici măcar n-ai visat. Deși probabil n-o să fii vătămat, dacă faci totuși o alegere greșită, îți vei irosi totuși mulți bani, timp și energie valoroase pe care le-ai depus acolo.

Deci nu ezita să investești. Și nu ezita să ai încredere în sentimentele și intuiția ta. De obicei, după o singură întîlnire cu un terapeut, vei putea să-ți dai seama dacă „vibrațiile” resimțite au fost bune sau rele. Dacă vibrațiile au fost rele, plă-tește-ți taxa pentru o singură ședință și du-te la altul. Astfel de sentimente sînt de obicei intangibile, dar ele pot emana din mici indicii tangibile. La vremea cînd am început terapia în 1966, eram foarte preocupat și critic față de moralitatea implicării Americii în războiul din Vietnam. În camera de așteptare a terapeutului meu, erau exemplare din *Ramparts* și din *New York Review of Books*, amîndouă reviste liberale cu o politică editorială anti-război. Am început să resimt vibrații bune înainte chiar de a da ochii cu el.

Dar mai important decît înclinațiile politice ale terapeutului, sexul sau vîrsta lui este dacă el sau ea este o persoană plină de o grijă veritabilă. Acest lucru poate fi de asemenea

deseori simțit repede, deși terapeutul n-ar trebui să se năpustească asupra ta cu asigurări pline de bunătațe și angajamente bruște. Dacă terapeuții sînt oameni cărora le pasă, ei vor fi de asemenea prudenți, disciplinați și de obicei rezervați, dar ar trebui să fie posibil ca tu să intuiești dacă rezerva ascunde căldură sau răceală.

Din moment ce terapeuții te intervieveză pentru a vedea dacă te vor ca pacient, este perfect normal ca și tu să-i intervievezi la rîndul tău. Dacă este relevant pentru tine, nu te abține să întrebi care sînt sentimentele terapeutului despre chestiuni cum ar fi emanciparea femeii, homosexualitate sau religie. Ești îndreptățit la răspunsuri oneste, deschise și atente, în ceea ce privește alte tipuri de întrebări — precum cît de mult va ar putea dura terapia și dacă mîncărimea ta de piele este psihosomatică, de obicei e mai bine să te încrezi în terapeutul care spune că nu știe. În fapt, oamenii pregătiți și de succes în profesia lor care-și admit propria ignoranță sînt în general cei mai buni experți și mai demni de încredere.

Iscușința unui terapeut are puțină legătură cu recomandările pe care le are. Iubirea, curajul și înțelepciunea nu pot fi certificate de gradele academice. De exemplu, psihiatrii „acreditați”, terapeuți cu multe scrisori de acreditare, au avut parte de o instrucție suficient de riguroasă pentru a fi relativ sigur că nu ai să cazi în mîinile unui șarlatan. Dar un psihiatru nu este în mod necesar un terapeut mai bun decît un psiholog, un asistent social sau un preot — sau măcar la fel de bun. Într-adevăr, doi dintre cei mai mari terapeuți pe care i-am cunoscut nu au absolvit niciodată o facultate. Vorbele de la om la om sînt deseori cea mai bună cale pentru a începe căutarea unui psihoterapeut. Dacă aveți prieteni pe care-i respectați, care sînt mulțumiți de serviciile unui terapeut particular, de ce să nu începeți cu această recomandare? O altă cale, în mod particular indicată, în cazul în care simptomele sînt grave sau aveți și dificultăți fizice, ar fi aceea de a începe cu un psihiatru. În virtutea instrucției lor medicale, psihiatrii sînt de obicei cei mai scumpi terapeuți, dar sînt și cei care se află în cea mai bună poziție pentru a înțelege din toate unghiurile situația în care vă aflați.

La sfîrșitul unei ore, după ce psihiatrul a avut șansa de a afla dimensiunile problemei voastre, puteți să-i cereți să vă recomande un terapeut mai puțin scump, dacă acest lucru este potrivit. Cei mai buni psihiatri vor fi de obicei destul de dispuși să vă spună ce practicanți în afară de medicii din comunitatea medicală sînt în mod special competenți. Bineînțeles, dacă față de doctor resimțiți vibrații bune, iar el este dispus să vă ia ca pacient, vă puteți încrede în el.

Dacă sînteți strîmtorați financiar și nu aveți asigurare medicală care să acopere costurile unei psihoterapii ca pacient neinternat, singura opțiune pe care o aveți este de a căuta asistență la un spital de stat cu secție psihiatrică sau la o clinică de sănătate mintală. Va fi stabilită o taxă în acord cu mijloacele de care dispuneți și veți fi destul de asigurați că nu veți cădea în mîinile unui escroc. Pe de altă parte, psihoterapia în clinici tinde să fie superficială, iar capacitatea voastră de a alege propriul terapeut poate fi destul de limitată.

Totuși, deseori funcționează destul de bine.

Aceste scurte îndrumări probabil că n-au fost atît de precise pe cît ar fi dorit cititorii.

Dar mesajul principal este că din moment ce psihoterapia necesită o relație intensă și intimă din punct de vedere psihologic între două ființe umane, nimic nu vă poate elibera de responsabilitatea de a alege personal acea ființă umană în care să aveți încredere ca îndrumător. Cel mai bun terapeut pentru cineva poate să nu fie cel mai bun pentru altcineva. Fiecare persoană, terapeutul sau pacientul, este unică și trebuie să vă bazați pe propria judecată intuitivă unică. Pentru că există unele riscuri, vă doresc noroc. Și pentru că actul de intra în psihoterapie cu tot ceea ce implică ea este un act de curaj, aveți admirația mea.